(2) Tẩy tế bào chết (dạng xoa)

- Tẩy tế bào chết là trạng thái dùng chổi hoặc dùng tay để bôi kem hoặc gel lên trên da , Gommages là tiếng Pháp có nghĩa là loại bỏ.
- Là phương pháp không sử dụng hơi nước và sau khi làm khô da, dùng ngón tay để xoa nhẹ lên da mặt từ 3 ~ 5 phút để loại bỏ các tế bào chết.
- Thành phần của chất tẩy tế bào chết chủ yếu là xathan gum, bôi lên da, xoa nhẹ để làm cho các chế bào chết rơi ra ngoài cùng với da.
- Sản phẩm tẩy tế bào chết được chiết xuất thành dạng viên để tạo ma sát , không chỉ loại bỏ được tế bào chết mà còn cung cấp độ ẩm và đàn hồi cho da.
- Đồng thời, có cả sản phẩm tẩy tế bào chết có chứa thành phần lên men , chỉ cần bôi lên da, để yên một lúc rồi rửa sạch lại.

♣ Chú ý khi sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết

- Chọn cường độ ma sát theo trạng thái của da
- Chỉ định cho loại da dùng loại bỏ chất sừng quá cao, da mụn có dấu hiệu viêm nhiễm, da nhạy cảm, da tiêm chích
- Khi sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết, không sử dụng hơi nước.

Trình tự tẩy tế bào chết

♣ Thông thường, tẩy tế bào chết là phương pháp xoa toàn bộ khuôn mặt sau khi làm khô, tuy nhiên theo tiêu chuẩn của một số quốc gia thì sau khi xoa má trái và má phải, cho một ít nước vào tay rồi xoa đều toàn bộ khuôn mặt để làm sạch hoàn toàn.



1.Trải khăn giấy lên vai rồi gấp lại cho đến sau tai(Hình tam giác, hình đường thẳng)



2.Khử trùng tay. Khử trùng tay bằng cồn



3.Cho kem tẩy tế bào chết da nắp đựng thủy tinh



4.Dùng chổi bôi kem lên toàn bộ khuôn mặt. Bôi theo tứ từ vùng chữ T, má bên phải, bôi một lớp kem mỏng.



5.Che mắt và miệng vào



6.Trải khăn giấy ở giữa cổ và vai



7.Chuẩn bị kem ở nắp đựng thủy tinh, bỏ phần miếng che mắt, miệng ra



8.Xoa kem tẩy tế bào chết. Xoa theo hướng đàn hồi của da, xoa phần trán và má (Dùng ngón ngỏ để ấn nhẹ 2,3 lần)



9.Cho nước vào tay và xoa lại toàn bộ khuôn mặt



11.Bỏ giấy ăn ra → chinh lại khăn xếp → Khử trùng tay → Lau sạch bằng bọt biển



12.Thử nhiệt độ khăn ấm bằng cổ tay rồi dùng khăn ấm để lau sạch mặt



13. Lau lại bằng Tone

3. Trị liệu hóa học (làm sạch sâu)

- Phương diện tính thẩm mĩ: tính hoá học được sử dụng ở công đoạn làm sạch sâu sử dụng AHA và enzyme nói chung

- Phương pháp sử dụng tính vật lý tự nhiên, vật lý hoá học loại bỏ nhẹ nhàng lớp sừng bên trên, loại bỏ 1 phần lớp biểu bì dưới da bằng tính nhân tạo.

- Tính hoá học: các chất được sử dụng như TCA, benzoil peroxid, phenol, retinoic acid, AHA, BHA... enzyme

a. Trị liệu lên men

- Ở phương diện tính thẩm mĩ, tác động ở giai đoạn làm sạch sâu sử dụng enzyme chắt lọc từ chuối, đu đủ...
- Lĩnh vực protein: lợi dụng chế phẩm chứa đựng enzim để thông qua tác động phân giải loại bỏ các chất thải, lớp sừng da chết không có cực từ
- Sau khi sử dụng enzyme, lớp sừng bên trên được loại bỏ và chất cặn bã bên trong lỗ chân lông như mụn, mô nang có khả năng được rửa sạch , loại bỏ một cách khéo léo
- Phương pháp sử dụng: tùy theo mỗi loại thì có hình thức sử dụng khác nhau như dạng đất sét, dạng bột, dạng kem
- sử dụng enzyme đắp mặt: nhiệt độ độ ẩm, thời gian cần thiết (khoảng 10-15 phút).
- Sau khi bôi mặt nạ lên da,nếu có máy hơi nước thì sử dụng máy hơi nước là tốt nhất còn nếu không có máy hơi nước thì sử dụng khăn ấm.
- Sản phẩm này có thể sử dụng cho tất cả các loại da và không gây kích ứng khi áp dụng sinh vật học.

❖ **Đối tượng và tần độ:**

- Đều có thể sử dụng cho mọi loại da bao gồm da nhạy cảm, da có mao quản rộng, da viêm nhiễm

Da thường 1 tuần 1-2 lần, da mẫn cả, da có mao quản rộng, da viêm sử dụng khoảng 1-2 tuần 1 lần







Trình tự sử dụng làm sạch sâu bằng enzyme



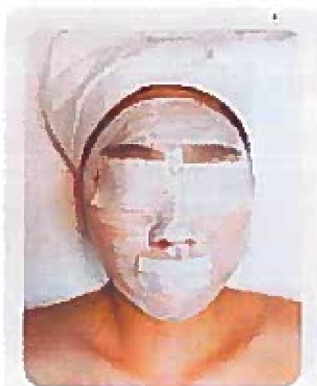
1.Khử trùng tay, Khử trùng tay bằng bông tẩm cồn hoặc phun cồn



2. Nguyên liệu enzyme + nước (Nước nguyên chất) trộn đều



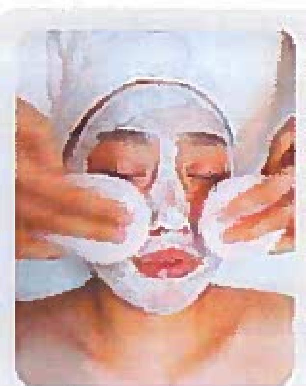
3.Dùng chổi quét đều lên mặt



4. Che mắt và miệng vào



5.Dùng khăn ấm quấn quanh mặt(hoặc máy xông), để trong thời gian nhất định rồi bỏ khăn ra



6.Dùng bọt biển để lau sạch. Sau khi bỏ miếng che mắt, miệng thì dùng bọt biển để lau sạch



7. Check nhiệt độ khăn ấm bằng cổ tay rồi lau lại bằng khăn ấm



8.Lau lại bằng Tone

b. AHA

- AHA được triết xuất từ axit glycolic, sữa chua, nho, táo, quyết được sử dụng để loại bỏ toàn toàn chất sừng trên da.
- AHA đẩy mạnh sự kết hợp giữa các tế bào chất sừng và thúc đẩy loại bỏ các tế bào chất sừng đó để tăng cường tỉ lệ thay thế lớp sừng và tăng tế bào lên giúp da mềm mại, mịn màng, hoạt tính hóa tế bào và làm giảm vết nhăn trên da.

- Loại mỹ phẩm có nồng độ AHA dưới 10% thường được sử dụng hàng ngày và loại có nồng độ 40 ~ 70% được sử dụng trong lĩnh vực y học gây ảnh hưởng lớn đến da.

♣ Axit Glycolic

Được triết xuất từ axit glycolic , có các phân tử nhỏ và có tỉ lệ hấp thụ cao tuy nhiên có thể gây kích ứng cho da nên chỉ nên sử dụng với một lượng nhỏ.

♣ Axit lactic

Được triết xuất từ sữa lên men có hàm lượng dưỡng ẩm cao, có khả năng nâng cao tính đàn hồi cho lớp sừng.

♣ Tataric Acid

Được triết xuất từ nho có tác dụng tăng cường việc đổi mới da

♣ Malic acid

Được triết xuất từ táo, tăng khả năng đàn hồi trên bề mặt da

♣ Citric Acid

Được triết xuất từ quýt, có khả năng cân bằng độ pH và ổn định da

♣ Đặc tính theo nồng độ AHA

- Dưới 1 % : Vai trò của chất cân bằng pH bên trong mỹ phẩm
- 1 % ~ 4 % : Là AHA gần giống với nước, sử dụng để tăng cường độ ẩm cho da
- 5% ~ 7%: Có một chút hiệu quả trong việc loại bỏ lớp sừng
- 8% ~ 15% : Hiệu quả hơn trong việc loại bỏ lớp sừng

♣ Chú ý khi trị liệu bằng axit Glycolic

- Trường hợp sử dụng axit retinoic, nên tránh sử dụng trị liệu bằng axit Glycolic.
- Khi tiến hành trị liệu, cần chú ý đến hiệu quả của nhiệt độ và phải ít gây kích ứng cho da.
- Trường hợp là nam giới, sau khi bôi lên da, trường hợp phải trị liệu thì phải cạo râu xong từ 4 ~ 5 tiếng rồi mới sử dụng.
- Cũng có thể sử dụng cho phần xung quanh mắt nhưng nên hạn chế tiếp xúc.
- Trường hợp da có tiền sử về bệnh da liễu nhẹ hoặc có những bệnh khác về da thì không nên sử dụng.
- Tránh trị liệu cho loại da phải tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời.

Trình tự dùng tinh chất A.H.A



1.Khử trùng tay
2. Che mắt bằng bông ẩm

3.Cho tinh chất A.H.A vào nắp thủy tinh



4. Bôi tinh chất A.H.A Không bôi thêm những chỗ đã bôi rồi và bôi theo thứ tự hình chữ T, hình chữ U



5. Đợi khoảng 5 phút

6.Lau sạch bằng bọt biển



7.Lau bằng khăn lạnh



8. Lau bằng Tone

c. **BHA (Axit Betahydroxy)**

- Là acid salicylic có tính năng tương tự với AHA nhằm giảm bớt nếp nhăn , giảm lớp sừng của biểu bì , làm mờ sắc tố da
- Được triết xuất từ cây bạch dương và vỏ cây liễu, lá cây xanh và có khái niệm gần như tương tự với AHA, trên thực tế nhiều khi chúng ta đang sử dụng acid salicylic dưới tên là BHA

♣ **Ưu , nhược điểm của BHA**

- BHA có hiệu quả nhiều hơn đối với da mụn và có hiệu quả kháng viêm và mang lại cảm giác tích cực hơn AHA.

- BHA có đặc tính hòa tan chất béo và có khả năng loại bỏ các sợi mạnh hơn AHA , phân tách nhân mụn và làm giảm mụn
- BHA khong cần trung hòa và có thể điều chinh bôi nhiều hơn ở những phần không được bôi một cách phù hợp để quan sat dễ dàng các chất còn đọng lại trên da.
- Nhược điểm của BHA là khi sử dụng lượng lớn ở phạm vi rộng (Lưng, ngực) thì có thể phát sinh độc tính của axit salicylic.
- Cần tránh sử dụng BHA nồng độ cao với khách hàng là sản phụ, đang cho con bú, hoặc khách hàng có tiền sử dị ứng da.
- Thông thường BHA thường được sử dụng nhiều để rửa sạch mụn với nồng độ 2% và nếu nồng độ BHA 2% hòa tan với nồng độ của axit Glycolic 10% thì có thể sử dụng là thuốc điều trị mụn , nhân tố mụn.

♣ **Điểm cần chú ý khi quản lý BHA**

- Cấm sử dung với da cháy nắng , da tiếp xúc lâu dưới mặt trời
- Không sử dụng với da mỏng, da nhạy cảm và những da loại bỏ chất sừng quá mức
- Không bôi nhưng phần da nhay cảm khác, mi mắt, môi
- Không sử dung với người có thai
- Tránh phần bị nhiễm trùng cùng với mẩn đỏ ở da, da mụn nhiễm trùng, viêm da vẩy nến

Section 2 : Cung cấp dưỡng chất cho da

1. Ample

Là chất được đựng trong lọ thủy tinh bé (2 ~ 5mm) ở trạng thái chân không, dùng để sử dụng hàng ngày không có hóa chất phụ gia, được triết xuất từ thiên nhiên. Do tính năng của thành phần phải sử dụng trong vòng 24 tiếng thì mới không bị biến chất.Có thể phân loại hoạt chất chứa thành phần hoạt tính của nhiều dinh dưỡng cho độ ẩm. Có nhiều chủng loại Ample đa dạng theo thành phần và từng loại da.

Hình 3 –8 Ample



2. Phương pháp sử dụng

Là phương pháp sử dụng dòng chảy thẳng để cho chất dinh dưỡng ngấm sâu vào da, ion hóa làn da. Sau khi làm sạch da, hãy thoa một lượng ample thích hợp lên da và dùng

tay thoa tròn để cung cấp trực tiếp dinh dưỡng lên da. Đồng thời có thể sử dụng mặt nạ đặc biệt như mặt nạ thạch cao để làm hấp thụ vào da, hoặc các phương pháp hỗ trợ máy móc khác như: máy ánh sáng, máy đẩy tinh chất…..

a. Phương pháp sử dụng máy thẩm mỹ.




b. Phương pháp thoa bằng tay



1.Chọn loại Ample phù hợp với da. Tìm đường biểu thị chỗ cắt để cắt bỏ ống dung dịch



2.Vì bẻ trực tiếp có thể bị thương ở tay nên có thể sử dụng giấy ăn hoặc bông trang điểm để gói cổ ống dung dịch rồi cắt.




3.Dùng ngón trỏ và ngón giữa để giữ và kéo ống dung dịch và sử dụng ngón trỏ để thoa dung dịch dinh dưỡng lên da



4.Xoa trong trên da để da thấm sâu chất dinh dưỡng

c) **Phương pháp áp dụng**
- Trường hợp là da mụn thì áp dụng sau khi nặn mụn ra
- Trường hợp là loại da khác thì áp dụng trước khi massage
- Áp dụng để bôi dưới mặt nạ trước khi đắp mặt nạ
- Áp dụng khi sử dụng điện galvanic

3. Chủng loại của Ample

Ample có rất nhiều loại theo từng loại da và theo độ cần thiết cho da như Ample dùng để dưỡng ẩm, Ample dùng để thu nhỏ lỗ chân lông, Ample dùng cho da nhạy cảm, Ample để xóa mờ sắc tố và chấm đen, Ample dùng cho da lão hóa, Ample dùng cho da trung tính.

Ample dùng để dưỡng ẩm
- Là loại Ample nhằm cung cấp độ ẩm cho da kém đàn hồi và thiếu ẩm, da khô do stress, da có tính khô
- Thành phần chủ yếu như NMF, *hyaluronic acid*

Ample dùng thu nhỏ lỗ chân lông
- Có hiệu quả đối với loại da có lỗ chân lông to như da mụn hoặc da trung tính
- Thành phần chủ yếu thường là dùng những dưỡng chất được triết xuất từ thực vật như cây tannin và cây Hamamelis

Ample dùng cho da nhạy cảm
- Được sử dụng cho da xấu do ảnh hưởng của Stress và da nhạy cảm như da kích thích. Thành phần chủ yếu từ cây azulene và bisabolol.
- Là loại Ample cần bằng độ PH của da.

Ample loại bỏ sắc tố
- Có hiệu quả khống chế các sắc tố trên da như vết nám, tàn nhang và mang lại hiệu quả dưỡng trắng da.
- Thành phần chú yếu là planceta, AHA, Vitamin A và E

Ample dùng cho da lão hóa
- Sử dụng để cải thiện những nếp ăn xuất trên trên vùng da thiếu độ ẩm, da không có đàn hồi và đang trong quá trình lão hóa. Là Ample có thành phầm chủ yếu nhằm cung cấp dinh dưỡng và độ ẩm sâu cho da.
- Thành phần chủ yếu được triết xuất từ liposone, collagen, elastin, planceta, bisabolol

Ample dùng cho da trung tính
- Mang lại hiệu quả cao khi sử dụng cho da trung tính và da mụn. Giữ cân bằng cho da và có hiệu quả khử trùng, diệt khuẩn, trấn át
- Thành phần chủ yếu là bisabolol, comper, selvie

Ample dùng để dưỡng da
- Có hiệu quả giúp da mềm mại và tinh tế, liên kết cấu trúc da. Là Ample mang lại hiệu quả dưỡng ẩm.
- Thành phần chủ yếu là axit sữa, AHA, Aloe Vera, lemon, chamomile, nitrum PCA (Chất dưỡng ẩm

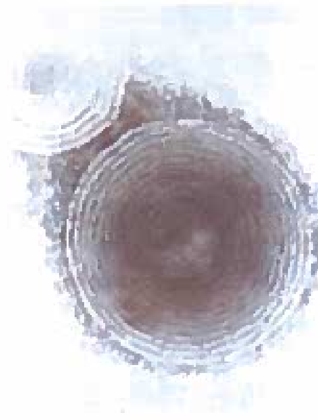
Liposome

- Được cấu tạo thành từng tầng từng lớp bằng các phân tử trạng thái hình cầu nhỏ là được làm từ phosphatide.
- Vốn dĩ, do cấu trúc đặc biệt bằng việc phát triển bằng mô hình nhân tạo của màng tế bào của cơ thể, tính chuyển hóa rất cao và các dưỡng chất ngấm sâu vào da và được phán tán đều ra. Đặc biệt trọng liposome có đầy đủ chất hyaluronic nên mang lại hiệu quả dưỡng ẩm rất tốt.

Hình 3 -10 Liposome



Hình ảnh 1 mặt của liposome



Hình ảnh soi bằng kính hiển vi

CHAPTER 6

MASSAGE MẶT (KỸ THUẬT HƯỚNG DẪN MASSAGE MẶT)

Section 1 : Kỹ thuật hướng dẫn massage mặt

1. Mục đích và hiệu quả của massage
2. Thao tác kỹ thuật massage
3. Điều trị của mát xa

Section 2: Vận dụng thực hành massage mặt

1. Cơ và chức năng để mát xa mặt
2. Thực hành mát xa mặt



Section 1 : Kỹ thuật hướng dẫn massage mặt

Nguồn gốc của "mát xa" theo tiếng Ả Rập có nghĩa là "vỗ nhẹ, vuốt ve", theo tiếng La tinh gọi là "massa và tay", theo tiếng Hy Lạp có nghĩa là "manus, xoa bóp" và ngày nay gọi là "massage".

Mát xa, từ thời nguyên thủy, là thực hiện các thao tác vuốt ve và xoa ở chỗ đau để giảm đau và trị bệnh. Với loại hình như vậy cũng có thể nhìn thấy ở nhiều văn hóa khác như các bức bích họa trong động của thời Ai Cập cổ đại, Hy Lạp cổ đại và Rô Ma.

Đặc biệt, Hippocrates (460-375 trước công nguyên) của Hy Lạp đã bày tỏ sự kính trọng về hiệu quả của mát xa và lần đầu tiên đã đề cập về phương pháp mát xa thông qua tài liệu ghi chép. Năm 1813 Per Henrik Ring đã hệ thống hóa các thao tác mát xa của Thụy Điển để phát triển mát xa theo phương pháp Thụy Điển và ngày nay đang không ngừng phát triển kỹ thuật mát xa bất kể là phương Tây hay phương Đông, để nhiều phương pháp quản lý trị liệu được ứng dụng vào việc làm đẹp da.

1. Mục đích và hiệu quả của Mát xa

a) Mục đích của mát xa

Mát xa sử dụng kỹ thuật đặc biệt và kỹ thuật hướng dẫn sử dụng gồm sử dụng các thao tác như vuốt, xoa, nắn, vỗ nhẹ, rung bằng cách quản lý việc sử dụng tay với từng loại mỹ phẩm để kích thích phù hợp cho da và làm tăng tuần hoàn máu, đào thải cái cũ bằng cái mới và làm tăng chức năng của da.

b) Hiệu quả của mát xa

- Nếu nhiệt độ da tăng thích hợp do ma sát thì khả năng hấp thụ các chất có hiệu quả của mỹ phẩm được dùng càng tăng hơn.
- Giúp tẩy rửa da để da sạch sẽ.
- Nâng cao tuần hoàn máu của da để giúp cho việc cung cấp dinh dưỡng và ô xy thêm nhịp nhàng.
- Thúc đẩy tuần hoàn của bạch cầu để tăng khả năng miễn dịch.
- Làm tổ chức cơ bắp co bóp và giảm đau.

- Tạo cảm giác ổn định tâm lý và giải quyết căng thẳng.

c) Các trường hợp nên tránh Mát xa

- Tránh mát xa bụng và ngực của thai phụ, sản phụ
- Trường hợp bị viêm nhiễm, ngoại thương hoặc mắc các bệnh ngoài da
- Trường hợp dị ứng với do các tác dụng phụ của mỹ phẩm
- Trường hợp xuất hiện ban đỏ trên da sau khi làm sạch
- Trường hợp một phần thành tĩnh mạch bị phình.

2. Thao tác của kỹ thuật mát xa

Tùy theo vị trí và mục đích thực hiện mát xa mà sử dụng phương pháp khác nhau. Tuy nhiên các thao tác cơ bản của mát xa mặt có thể phân loại thành 5 mục lớn và ngoài ra có thể bổ sung phương pháp ấn xuống.
Các loại bao gồm phương pháp vuốt (effleurage), xoa (friction), tẩm quất, nhào bóp (pestrissage), vỗ (tapotement hoặc percussion), rung (vibriation), và phương pháp ấn xuống.

a) Phương pháp vuốt (effeurage)

- Là thao tác được sử dụng niều khi bắt đầu và kết thúc của kỹ thuật hướng dẫn sử dụng.
- Sử dụng vào lúc sau khi thực hiện thao tác kích thích đặc biệt, hoặc khi chuyển sang thao tác khác.
- Là phương pháp vuốt nhẹ nhàng bằng thao tác chậm trên bề mặt da bằng cách tiếp xúc toàn bộ ngón tay và bàn tay với da .
- Thêm lực nhất định đồng thời vuốt theo hướng từ đầu bàn tay, đầu bàn chân đến gần tim (phần trung tâm) theo dòng chảy của huyết mạch và mạch bạch huyết, tạo cho khách cảm giác thoải mái bằng phương pháp vuốt nhẹ.
  - Vị trí áp dụng

Trường hợp là mát xa toàn thân, sử dụng nhiều ở phần lưng và ngực là nơi có phạm vi rộng của cơ thể, khu vực cánh tay và cẳng chân, đùi và bắp chân.

❖ Hiệu quả áp dụng

- Thúc đẩy tuần hoàn máu, giãn mao quản.
- Giúp máu và bạch huyết đào thải để thúc đẩy tuần hoàn.
- Làm giãn cơ để giảm căng thẳng.
- Làm tăng nhiệt độ bề mặt da, tác dụng cho việc đào thải tế bào lão hóa.
- Gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh tự trị để cho da nghỉ ngơi và cho hiệu quả ổn định tinh thần.

b) Phương pháp xoa (friction: xoa, ma sát)

- Là thao tác mạnh hơn phương pháp vuốt và mức độ nhẹ hơn tẩm quất.
- Là thao tác sử dụng đầu ngón tay để chạm vào da và vẽ hình tròn để xoa bóp.

- Do hình thức thay đổi nên có các thao tác vặn, véo, và trong trường hợp thực hiện đồng thời nếu thực hiện thao tác vòng tròn, thực hiện mạnh theo hướng bên ngoài mặt, và chuyển động nhẹ ngằng theo hướng trung tâm khuôn mặt và thay đổi áp lực.
- Thao tác ứng dụng gồm có cuộn (roliing), vặn (wringing), xoa nhẹ nhàng (chucking), gãi (racking) v.v

- Vị trí áp dụng
- Khuôn mặt: thực hiện một cách trọng tâm vào trán, khóe miệng, khóe mắt là vị trí dễ xuất hiện nếp nhăn.
- Toàn thân: áp dụng ở tất cả các vị trí của cơ thể trừ đầu và vị trí khớp.

❖ Hiệu quả áp dụng

- Giãn mao quản và thúc đẩy tuần hoàn máu, giúp cho hoạt động của tuyến bã nhờn.
- Chống sau khớp và giảm căng cơ.
- Tăng tính đàn hồi cho da và cơ.

c) Phương pháp tẩm quất (petrissage: nắm, nhào, bóp)

- Là thao tác mạnh nhất trong các thao tác mát xa.
- Sử dụng ngón cái, ngón trỏ hoặc toàn bộ các ngón tay để giữ da, sau đó nắm lại rồi thả ra và bóp lại.
- Phương pháp petrisssage là thao tác nắm bắt một cách có nhịp điệu và phương pháp ấn bóp (kneading) là thao tác làm dính chặt để giữ da thật sâu như vo lại. Khi đó, người điều trị bỏ sức mạnh ở vai và thực hiện uyển chuyển bằng cổ tay để làm thao tác thật mạnh.
- Động tác này chủ yếu sử dụng cho cơ hoặc nắm lớp mỡ dưới da kéo lên và gây kích thích cục bộ nhẹ nhàng hoặc mạnh tùy theo từng vị trí.

- Vị trí áp dụng
- Khuôn mặt: thực hiện nhiều đặc biệt ở cằm và má.
- Toàn thân: áp dụng nhiều cho cơ thể nhằm quản lý lớp mỡ và cellulite đồng thời tránh vị trí khớp đầu gối và đầu.

❖ Hiệu quả áp dụng

- Thúc đẩy dòng lưu thông của bạch huyết.
- Thúc đẩy tuần hoàn máu và có tác dụng làm thải các chất bã nhờn ở lỗ chân lông.
- Loại bỏ chất đào thải của các cơ quan trong cơ thể.
- Có hiệu quả cho việc giãn cơ, tê liệt cơ, co cơ, giảm đau.
- Có hiệu quả tạo đàn hồi cho cơ hoặc da yếu.

d) Phương pháp gõ, vỗ, đập.

- Sử dụng toàn bộ đầu ngón tay, mu bàn tay, lòng bàn tay, nắm đấm, tay để có thể áp dụng mạnh hoặc nhẹ hơn nữa lên da theo cường độ vỗ với động tác vỗ một cách nhẹ nhàng và theo nhịp.
- Phương pháp gõ xuống là thao tác chuyển động lòng bàn tay dần đần từ cùi chỏ và loại bỏ lực cho vai, có thể phân loại một cách đa dạng theo hình thức và cách vỗ và vỗ với tốc độ khoảng 5 đến 6 lần/ giây.

- Phạm vi áp dụng
- Phương pháp vỗ được sử dụng trong mát xa mặt dùng lực cân bằng ở đầu ngón tay.
- Việc vỗ mát xa bằng mu bàn tay, nắm đấm và toàn bộ tay chủ yếu dùng mát xa toàn thân, sử dụng ở các vị trí cơ rộng và lớn, đùi, lưng, cơ xung quanh vai.

❖ Hiệu quả áp dụng

- Giảm căng cơ.
- Thúc đẩy tuần hoàn mao quản.
- Nâng cao khả năng hoạt động của thần kinh và cơ.
- Giúp đỡ nhiều cho bệnh nhân có vấn đề về hệ hô hấp.

Bảng 5-1 Các loại phương pháp tẩm quất

Các loại phương pháp tẩm quất	
Beating	Là thao tác nắm tay một cách nhẹ nhàng thành nắm đấm và đập xuống
Cupping	Khum 2 tay lại tạo hành lỗ hổng (dạng cái cốc) để đập xuống.
Tapping	Là động tác sử dụng ngón tay để đập xuống
Hacking	Là động tác sử dụng mu bàn tay để đập xuống
Slapping	Là động tác sử dụng lòng bàn tay để đập xuống

e) Phương pháp rung (vibriation)

- Phương pháp rung sử dụng toàn bộ tay và ngoán tay. Là thao tác dồn lực vào khớp ngón tay hoặc khớp cổ tay và đồng thời chuyển động, xoa lên da và làm rung đều đều. Pương pháp này tạo cho khách cảm giác sảng khoái và cũng có thể dùng máy run để hiệu quả mạnh hơn.
- Sau khi thực hiện phương pháp vuốt, cũng có thể thực hiện thêm và có thể đạt được hiệu quả tốt hơn nữa nếu sử dụng phương pháp này lúc bắt đầu và kết thúc để mát xa một cách hiệu quả.

- Vị trí áp dụng
- Khuôn mặt: dùng toàn bàn tay hoặc ngón tay để thực hiện đối với toàn bộ khuôn mặt, tạo tính đàn hồi cho da.
- Toàn thân: chủ yếu dùng thao tác giơ chân và cánh tay lên để rung lắc và cũng có thể làm rung phần cơ đùi hay cánh tay bằng tay.

❖ Hiệu quả áp dụng

- Tạo cho khách cảm giác sảng khoái và giảm căng thẳng cho cơ thể.
- Gây kích thích cho cơ và thần kinh tự trị, nâng cao khả năng cảm nhận.
- Giảm căng thẳng cho cơ và da, cho hiệu quả làm dịu.
- Thúc đẩy tuần hoàn máu.

f) Phương pháp áp lực (compression)

- Dùng ngón cái hoặc toàn bộ lòng bàn tay để kích thích từng điểm gọi là phương pháp áp lực.
- Là phương pháp gây kích thích nhất trong mát xa, chồng 2 ngón cái để ấn mạnh xuống.
- Ấn liên tục khoảng 3~5 giây với bằng lực ở mức không gây đau và sảng khoái đồng thời việc người điều trị cần phối hợp với nhịp thở của khách rất quan trọng.
- Việc ấn nhanh và nhẹ nâng cao chức năng cho cơ và dù ấn sâu và liên tục thì có thể tạo hiệu quả giảm mệt mỏi.

*Phương pháp áp lực này không sử dụng trong kỳ thi thực hành lấy giấy chứng chỉ quốc gia của thợ làm đẹp da.

- Vị trí áp dụng

Khuôn mặt: dùng ở các điểm bấm huyệt trên khuôn mặt và nếu là toàn thân thì dùng ở vị trí cơ bắp và tất cả các điểm dồn máu.

❖ Hiệu quả áp dụng

- Thúc đẩy tuần hoàn máu.
- Giảm chứng chuột rút ở các cơ và cơn đau.
- Giảm căng thẳng và hồi phục chức năng nội tạng.

3. Điều trị của mát xa

a) Phương pháp điều trị

Hiệu quả của mát xa khác nhau bởi hướng mát xa, cường độ mạnh (cường độ), áp lực, tốc độ, cảm giác bám chặt, thời gian liên tục.

(1) Hướng (direction)

Hướng của mát xa là hướng từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên và thực hiện theo đường gân. Hướng lực của các thao tác dù có hướng liên kết thao tác theo hình vòng tròn thì phải là hướng của tĩnh mạch (hướng vào tâm).

Nếp nhăn được hình thành theo hướng thẳng đứng với đường gân và để chống nếp nhăn cần thực hiện thao tác theo đường gân.

(2) Tốc độ và nhịp điệu

Tốc độ phải khớp với nhịp nhất định. Thao tác đi quá nhánh chỉ tạo hiệu quả ở bề mặt nhưng lại không tạo cảm giác nghỉ ngơi và ổn định.

(3) Áp lực

Khi mát xa, cường độ phải điều tiết phù hợp theo cảm giác của khách hàng và trạng thái da. Nếu cường độ mạnh quá hoặc không yếu thì gây kích thích cho da. Nếu da mỏng hoặc mẫn cảm thì có thể phá hoại tổ chức ràng buộc của mao quản và bạch huyết.

(4) Thời gian

Thông thường, thời gian liên tục thực hiện trong 10~ 15 phút là tốt. Tùy theo loại da hay tình trạng da để lựa chọn thao tác thích hợp và điều chỉnh số lần lặp lại.

Trường hợp lặp lại nhiều lần thao tác giống nhau thì hiệu quả kích thích da tăng lên, do vậy cần quyết định số lần lặp lại hợp lý. Đặc biệt, nếu mát xa quá lâu đối với da mẫn cảm và da mụn thì cần chú ý do có thể gây kích ứng.

(5) Tư thế

Tư thế đúng của người chăm sóc da có hiệu quả trong việc làm giảm mệt mỏi cho người thực hiện và tạo cảm giác ổn định cho khách. Thêm vào đó, có thể phân chia lực cân bằng và cường độ nên có thể nâng cao hiệu quả mát xa.

Tư thế đúng là tư thế có thể chuyển động một cách tự do theo hướng trước/sau ở trạng thái mới theo phương thẳng đứng với vai và là tư thế tạo ra sự cân bằng ở hai chân chịu lực của cơ thể.

(6) Phương tiện (media)

Phương tiện dùng khi mát xa được xem xét và lựa chọn theo tình trạng da như kem, dầu, lotion v,v được sử dụng để giảm kích ứng da do ma sát và tính mềm mại của thao tác mát xa. Thêm vào đó, để nâng cao hiệu quả, phương tiện khác cũng có thể là khăn lớn, gối hoặc giường.

b) Trường hợp phải tránh mát xa

- Tránh mát xa ngực, bụng của người đang có thai.
- Trường hợp trị liệu ngoài da hoặc bị thương bên ngoài, nhiễm trùng.
- Trường hợp dị ứng do tác dụng phụ của mỹ phẩm
- Trường hợp xuất hiện các nốt ban đỏ ở da sau khi làm sạch.
- Trường hợp thành tĩnh mạch bị giãn cục bộ.

c) Nội dung chú ý khi trị liệu mát xa.

- Môi trường xung quanh yên tĩnh và sạch sẽ, thoải mái để khách hàng có thể nghỉ ngơi đầy đủ.
- Móng tay ngắn để không gây ra vết thương trên mặt khách hàng và phải tỉa theo dạng tròn.
- Trước khi sờ vào mặt khách, trước hết phải làm ấm tay và bôi kem hoặc lotion để làm mềm tay.
- Việc tay của người điều trị tiếp xúc với da của khách hàng có thể tác động về mặt tinh thần như đồng cảm hay phản cảm nên đồng thời có thể tăng hiệu quả hoặc làm giảm hiệu quả.

- Người điều trị loại bỏ các trang sức như nhẫn hay vòng tay.

- Cố định tóc dài thật gọn gàng bằng băng đô hoặc bằng kẹp tóc.
- Sản phẩm được sử dụng trong mát xa phải lựa chọn hợp với loại da và dùng lượng thích hợp.
- Khi thực hiện mát xa, chú ý không để kem dính vào mắt, mũi, miệng.
- Khi mát xa, tránh nói chuyện với khách hàng khi có thể.

Section 2 : Vận dụng thực hành massage mặt

1. Cơ và chức năng để mát xa mặt

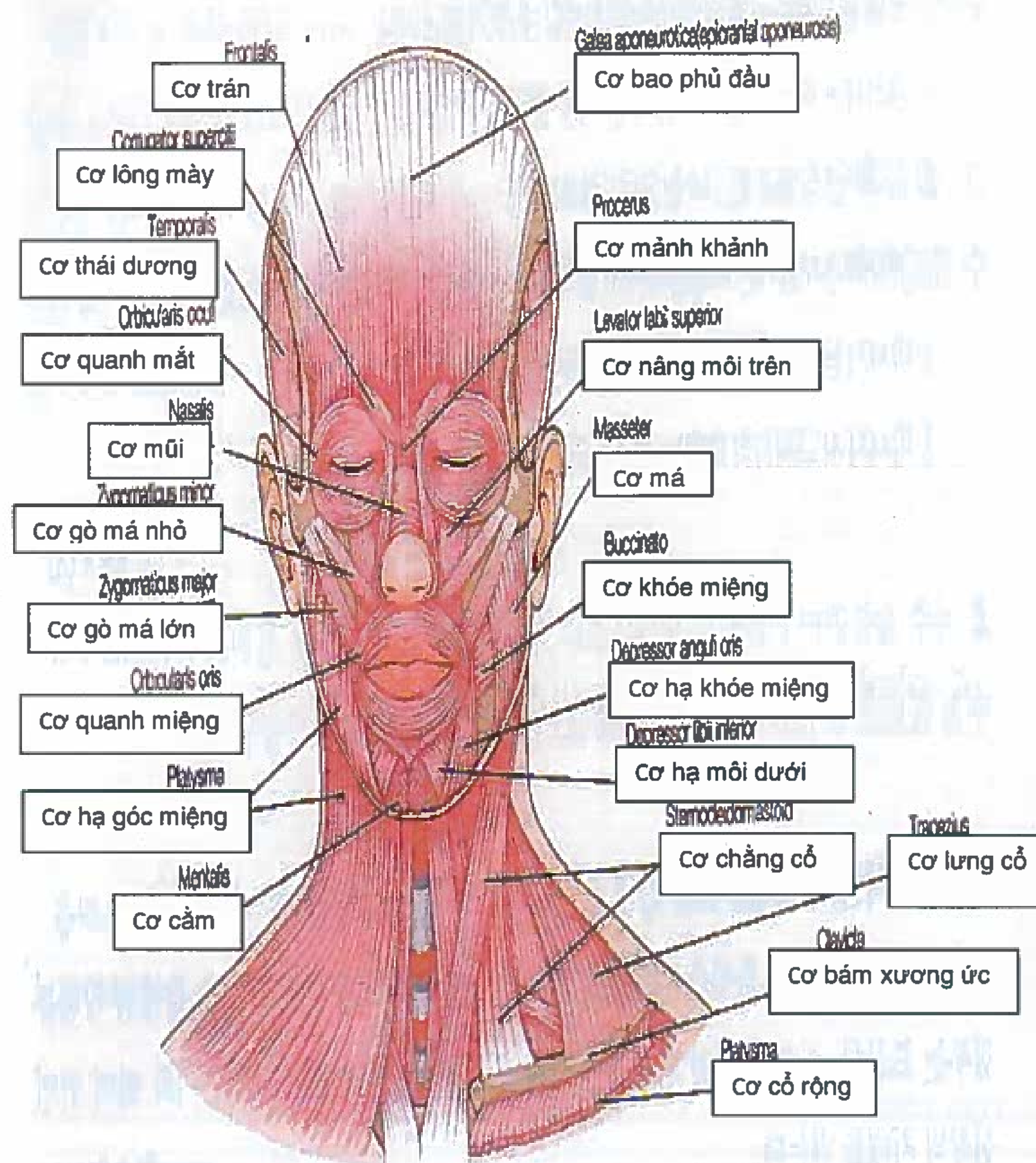
❖ Cơ mặt để mát xa hiệu quả.

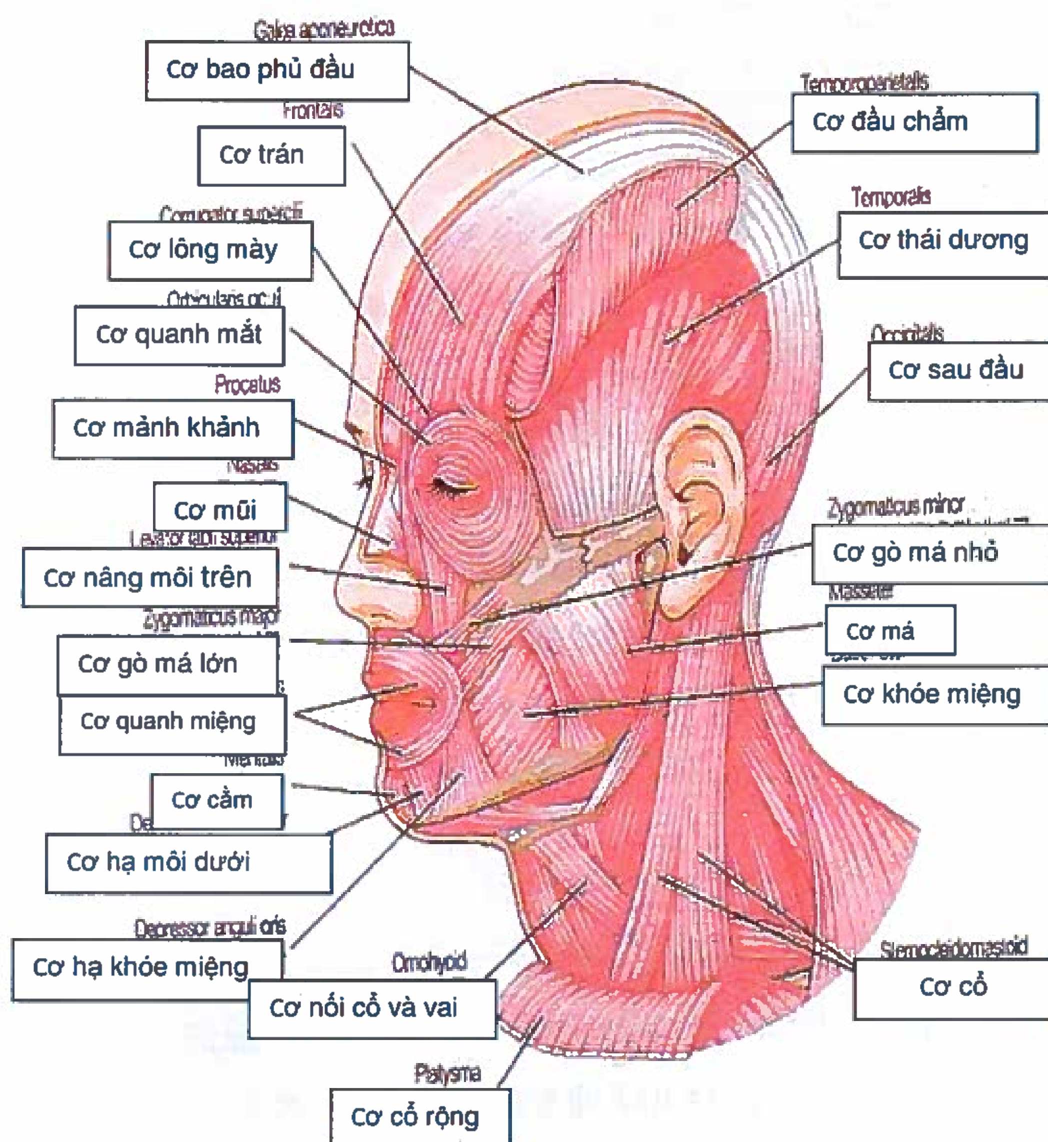
Đặc trưng về mặt giải phẫu của cơ mặt là gắn hầu hết với màng cơ dưới da và hiếm có trường hợp gắn với cấu tạo xương. Do ở dưới da nên gọi là cơ biểu thị thông qua việc kéo da để thay đổi biểu cảm và chịu sự cho phối của dây thần kinh mặt.

Bảng 5-2 Cơ mặt để mát xa hiệu quả.

Phân loại	Đặc trưng
Cơ trán	Tạo nếp nhăn ở trán
Cơ sau đầu	Hình thành nếp nhăn da đầu và mở rộng nếp nhăn trên trán
Cơ thái dương	Tạo chuyển động cằm khi nhai thức ăn
Cơ quanh mắt	Làm mắt nhắm và mở
Cơ lông mày	Tạo nếp nhăn ở giữa 2 lông mày
Cơ mảnh khảnh	Làm lỗ mũi to hơn hoặc tạo nếp nhăn trên mũi
Cơ môi trên	Làm cho môi trên đẩy lên
Cơ môi dưới	Làm cho môi dưới đẩy lên
Cơ miệng	Làm cho khóe miệng cong lên hoặc cười
Cơ nâng góc miệng	Dùng khi làm cong khóe miệng lên hoặc cười
Cơ cổ	Bảo vệ cổ và tạo nếp nhăn ở cổ
Cơ vòng miệng	Làm miệng ngậm lại hoặc đẩy về phía trước
Cơ hạ góc miệng	Làm khóe miệng trễ xuống
Cơ cằm	Làm môi dưới trễ xuống
Cơ cười	Hình thành má lúm đồng tiền khi co rút.

Hình 5. Mặt trước và mặt bên cạnh của cơ mặt





2. Thực hành mát xa mặt

Việc điều trị mặt thực hiện tại phòng điều trị da dành cho các đối tượng da đa dạng như da trung tính, da khô, da tổng hợp, da mẫn cảm., da mụn v.v. Thông thường, nếu là điều trị mặt thì chính là nói bao gồm không chỉ điều trị mặt mà còn bao gồm bộ phận cổ, phần dưới cổ. Tùy theo từng trường hợp mà chỉ điều trị mặt.

Sản phẩm được sử dụng trong mát xa được lựa chọn phù hợp với loại da để dùng với lượng thích hợp. Thường thực hiện phương pháp mát xa truyền thống, loại trừ trường hợp một phần da có vấn đề đặc biệt. Trong trường hợp da phải tránh mát xa như có các triệu chứng dị ứng hay đang phải điều trị hay trường hợp xuất hiện các nốt đỏ do bị kích ứng sau khi thực hiện hoặc da bị sưng tấy.

Kỹ thuật bôi kem



1) Sau khi lấy kem ra, trộn nhẹ nhàng trên lòng bàn tay để làm ấm kem → bôi kem bằng tay ở đường viền cổ → cổ → cằm → má → mũi → trán → bôi kem nhẹ nhàng lại từ bên cạnh mặt rồi xuống.



1.Hai tay thay nhau xoa. Đặt toàn bộ lòng bàn tay, dùng ngón tay thứ 2,3,4.



2. Hai tay thay nhau xoa ở vị trí xương ức.

Dùng ngón tay thứ 2,3,4 ở 2 tay để xoa theo hình zích zắc.



3. Xoa ngực theo hình xoắn ốc.

Dùng ngón tay thứ 2,3,4,5 để xoa theo hình xoắn ốc ở vị trí xương ức.

Cổ



4. Xoa theo dạng sóng nước.

Ép toàn bộ lòng bằng tay từ tay trái để xoa theo hình sóng nước.



5. Vuốt theo hình trái tim

Vuốt theo hình trái tim từ trung tâm ngực và nối lên cổ



6. Vuốt cổ theo hình ô van.

Vuốt cổ bằng 2 tay theo hình ô van.



7. Xoa cổ theo hình xoắn ốc theo 3 nấc.
Dùng 2 tay để chia cổ thành 3 nấc để xoa theo hình xoắn ốc
*vị trí đòn ức.



8. Vuốt cổ theo đường thẳng
9. Xoa hình xoắn ốc từ đường cằm đên dưới tai



10. Vuốt cằm
Dùng ngón tay thứ 2,3 làm thành hình cái kéo để vuốt.



11. Vuốt ở trung tâm cằm
12. Kẹp cằn và chuyển động .Dùng ngón tay thứ 1,2 để nắm cằm như vẽ hình tròn để dịch chuyển (theo hướng trung tâm -> hai bên tai, 2 bên tai -> trung tâm)



13. Kéo cơ hàm mặt
Đan 2 ngón cái với nhau, dùng ngón tay thứ 2,3,4 để kéo cơ hàm mặt lên.
(giống như xoay theo hướng ngược với đồng hồ)



14. Vuốt mặt bằng 2 tay thay nhau.
Dùng 2 lòng bàn tay để thay nhau vuốt theo hướng từ viền cằm -> dưới tai, khóe miệng -> giữa tai, bên cạnh lỗ mũi -> thái dương.



15. Vuốt quanh miệng
Dùng ngón tay thứ 2,3 để tạo thành hình cái kéo để thay nhau vuốt quanh miệng

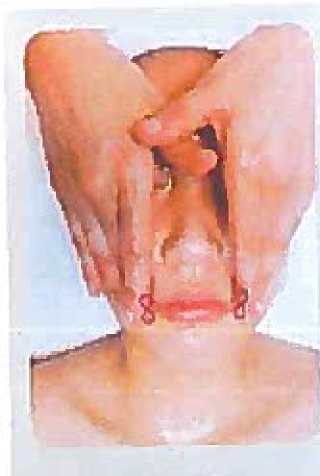


16. Xoa theo hình xoắn ốc quanh miệng
Ngón tay thứ 2,3,4 cố định ở dưới cằm, dùng 2 ngón trỏ để xoa theo hình xoắn ốc

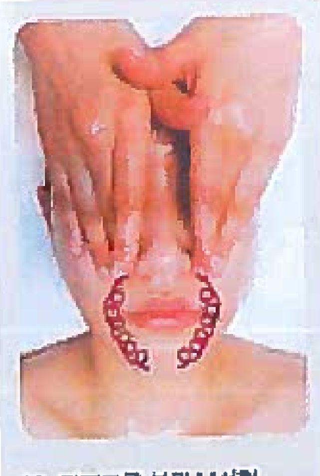


17. Vẽ một nửa vòng tròn ở quanh miệng
Ngón tay 2,3,4 cố định ở dưới cằm và dùng tay cái vẽ và xoa dạng một nửa hình tròn xung quanh miệng

Nếp nhăn hình số 8.



18. Vẽ số 8 ở khóe miệng
Dùng ngón giữa của 2 tay để vẽ hình số 8



19. Hình xoắn ốc ở phần nếp nhăn số 8
Dùng ngón số 2,3,4 cả hai tay để vuốt theo hình xoắn ốc ở phần từ cuối cằm đến nếp nhăn số 8 ở cạnh cánh mũi



20. Xoa theo hướng lên trên ở phần nếp nhăn số 8
Dùng ngón ở giữa của cả hai tay để xoa theo hướng lên trên từ khóe miệng → phần nếp nhăn số 8 ở cạnh cánh mũi



21. Hình xoắn ốc ở 3 phần của má
Chia má thành 3 phần,vuốt theo hình xoắn ốc theo hướng ngược chiều kim đồng hồ từ cằm
→ dưới tai, khóe miệng
→ giữa tai, cạnh cánh mũi đến thái dương



22. Vẽ hình vòng tròn lớn ở toàn bộ má
Vuốt 2 má và coi mũi làm trung tâm để vuốt một cách thật tự nhiên



23. Vuốt má , đánh tạo rung

Dùng hai tay để vuốt má, sau đó dùng từng tay một, dùng sự chuyển động lần lượt của các ngón tay đánh tạo rung lần lượt.

Mũi



24. Bóp má
Dùng ngón 1,3 của 2 tay để báp vào 2 má và cằm



25. Vỗ má như đang đánh đàn piano



26. vuốt theo hướng mũi tên theo hình xoắn ốc ở thành mũi bằng ngón 3,4.



27. Xoa sống mũi

Dùng ngón 2,3,4 để vuốt từ mũi lên vị trí giữa 2 lông mày



28. Vẽ hình vòng tròn quanh mắt

Vẽ hình vòng tròn một cách nhẹ nhàng theo hướng ngược chiều kim đồng hồ



29. Xoa mắt bằng ngón 3,4
Xoa đi xoa lại vị trí dưới mắt bằng ngón 3,4



30. Vẽ hình số 8 ở đuôi mắt
Vẽ hình số 8 ở đuôi mắt bằng ngón ở giữa của cả 2 tay



31. Vẽ số 8 quanh mắt
Hai ngón cái đan nhau và xoa theo hình số 8 quanh mắt



33. Bóp lông mày
Dùng ngón cái và ngón giữa để nắm lông mày 2 lần ở 3 vị trí đầu , giữa, đuôi lông mày.



39. Vuốt trán theo đường dọc
2 tay thay nhau vuốt trán theo đường dọc.



40. Xoa trán theo hình zích zắc

Dùng ngón 2,3,4 để xoa theo hình zích zắc



41. Xoa theo hình xoắn ốc ở đường giữa 2 lông mày
Dùng ngón tay thứ 2,3 ở tay trái tạo thành chữ V để xoa theo hình xoắn ốc theo hướng lên phía tóc

Kết thúc



36. Xoa theo hình chữ X ở vị trí giữa hai lông mày

Dùng ngón 2,3,4,5 thay nhau vuốt ở vị trí giữa hai lông mày



37. Vuốt tay theo hướng ngang ở trán

Có thể kết hợp thêm các động tác zích zắc và xoắn ốc trên trán.



38. Vuốt toàn bộ khuôn mặt

Dùng hai lòng bàn tay thay nhau vuốt từ đường viền cằm → khóe miệng → má → trán → đường viền cằm má biên kia → khóe miệng → má → trán. (ở mặt đối diện)



39. Vuốt trán theo hướng ngang



40. Vuốt 2 tay chéo nhau

Vuốt 2 tay chéo nhau từ trán qua mặt đến cằm rồi từ lại qua mặt lên trán



41. Vuốt mặt kết thúc

Dùng 2 lòng bàn tay để chia mặt thành 3 phần(phần giữa trán, phần giữa mũi, giữa cằm) để vuốt, sau đó kết thúc là nối đường từ cổ → ngực → xương ức → thái dương để kết thúc

Phần kết thúc có thể vận dụng nhiều động tác khác nhau.

Trong bài massage có thể tích hợp thêm 1 số động tác khác vào các bộp hận tương ứng.

Sử dụng tay sao cho thuận tiện vàphù hợp với các độngt ác massage.

Có thể thay thế các động tác khác mang tính chất và mục đích tương tự.

CHAPTER 7

ĐẮP MẶT VÀ MASK

Section 1 : Tìm hiểu về phương pháp đắp mặt nạ pack và mask

1. Điểm khác nhau về mặt phương pháp giữa pack và mask
2. Mục đích và hiệu quả của pack
3. Phân loại pack

Section 2 : Hướng dẫn cách dùng pack – mask và quy trình quản lý mặt nạ

1. Pack cơ bản và cách dùng
2. Mask đặc thù
3. Mặt nạ thạch cao
4. Mặt nạ cao su (weaweed mask, algae mask)
5. Mặt nạ WAX
6. Pack sử dụng thành phần thiên nhiên
7. Pack sử dụng thành phần thuốc bắc.



Section 1 : Tìm hiểu về phương pháp đắp mặt nạ pack và mask

Pack là từ chuyên ngành, theo tiếng Anh là package, bắt nguồn từ nghĩa "bao quanh, bao phủ, được sử dụng với nghĩa là phủ kín da bằng miếng đắp mặt. Thông thường, pack và mask được sử dụng với nghĩa giống nhau nhưng nếu nói một cách nghiêm túc thì vốn dĩ mask và khái niệm đó khác nhau. Tuy nhiên, gần đây 2 từ được sử dụng lẫn lộn. Tuy nhiên nếu nhìn một cách nghiêm khắc thì pack và mask có sự khác nhau về phương pháp.

1. Điểm khác nhau về mặt phương pháp giữa pack và mask

1) Pack

Sau khi bôi lên da, không khí vẫn thông qua nên không hình thành hay cứng lại thành màng đồng thời nhiệt độ hay nước vẫn thông qua và khi rửa mặt có thể rửa qua bằng nước hoặc sử dụng bọt biển để lau đi. Nếu qua một khoảng thời gian nhất định, pack khô đi dẫn đến cách ly việc thu nhập không khí từ bên ngoài và ngăn việc bay hơi nước nên làm mềm da và làm cho việc hấp thụ thành phần dinh dưỡng một cách dễ dàng.

2) Mask

Sau khi bôi lên, sẽ cứng hoặc mềm nên sẽ tạo thành một màng ngăn. Vì vậy, do việc hình thành màng ngăn để ngăn không khí ở bên ngoài nên thành phần nước, nhiệt hai CO2 v.v khó thông qua; tạo hiệu quả trong việc làm nở da, thúc đẩy tuần hoàn máu, thải cái cũ và hấp thụ cái mới, mở rộng lỗ chân lông và nang lông, tăng nhiệt độ da. Do đó mask và pack được lựa chọn tùy theo loại da và mục đích. Thông thường sử dụng 1~2 lần/ tuần.

2. Mục đích và hiệu quả của pack

a) <u>Mục đích và hiệu quả</u>

Cung cấp nước và dinh dưỡng cho da, thúc đẩy việc đào thải và hấp thụ, tuần hoàn máu để phòng chống lão hóa. Hiệu quả của pack khác nhau tùy theo thành phần dinh dưỡng có trong pack, trạng thái chất liệu của pack, nhiệt độ v.v

- Tác dụng tuần hoàn máu cho da, thúc đẩy tuần hoàn bạch huyết và bổ sung độ ẩm

Nếu bôi sản phẩm dạng paste, gel hay cream và để qua một thời gian nhất định thì sẽ hình thành một lớp màng trên bề mặt da, ngăn bề mặt da với bên ngoài. Khi đó, nhiệt độ bề mặt da tăng lên làm thúc đẩy tuần hoàn máu của da và có hiệu quả bổ sung độ ẩm do ức chế sự bốc hơi nước.

- Tác dụng làm sạch da bằng cách dính chặt các tế bào lão hóa.

Do chất trong pack dính chặt vào tế bào lão hóa còn trên bề mặt da hoặc lỗ chân lông do sự hình thành màng của chất trong pack nên khi gỡ pack ra sẽ đồng thời loại bỏ tế bào lão hóa và chất cặn bã.

- Thúc đẩy hấp thụ qua da

Với việc chất trong pack hình thành màng ngăn, sự bốc hơi nước bị kìm hãm và giữ nước ở lớp sừng nên lỗ chân lông và tuyến mồ hôi sẽ mở rộng ra, dẫn đến việc hấp thụ thành phần dinh dưỡng có trong pack dễ dàng hơn.

- Tác dụng loại bỏ chất sừng

Làm mềm lớp sừng chết của lớp sừng theo từng loại pack để loại bỏ cùng khi loại bỏ pack.

- Tác dụng khác

Tùy theo đặc tính của từng sản phẩm mà có tác dụng như xoa dịu, bổ sung độ ẩm, tái sinh tế bào, giảm viêm, diệt khuẩn, tác dụng tổng hợp v.v.

b) <u>Nội dung chú ý</u>

- Cần chú ý khi lựa chọn chất liệu và chắc chắn phải thực hiện test một phần trước khi điều trị.
- Không bôi quanh mắt và quanh miệng do lớp biểu bì mỏng.
- Tránh sử dụng cho da mẫn cảm, chỗ có vết thương v.v
- Việc bôi mask dùng tay, chổi hoặc thìa.
- Thứ tự bôi là bôi đều với độ dày nhất định từ mặt (má → cằm → mũi → trán), cổ, ngực.
- Sử dụng chổi theo hướng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài khi bôi.
- Bôi kem mắt và kem môi để bảo vệ quanh mắt và quanh môi khỏi khô
- Sau khi bôi pack và mask, phủ miếng che mắt để tạo cảm giác ổn định.
- Thời gian pack áp dụng từ 10 ~ 30 phút tùy theo pack.
- Phải lựa chọn sản phẩm pack thích hợp theo loại da và tình trạng da.
- Làm pack thiên nhiên ngay trước khi sử dụng, không trộn trên 3 loại thành 1 pack (chống xảy ra vấn đề).

3. Phân loại pack

a) <u>Phân loại theo cách gỡ bỏ</u>

① Cách gỡ màng film (peel off type, film type)

Nếu ở trạng thái gel hoặc dạng lỏng thì khi khô sẽ hình thành màng film mỏng.
Khi gỡ bỏ màng film sẽ loại bỏ cùng với chất cặn bã và tế bào đã chết nên có hiệu quả làm sạch da và rửa sâu đồng thời tăng độ ẩm.
Khi sử dụng, phải bôi mỏng và đều nhau để dễ khô và khi loại bỏ mask, khi gỡ bỏ khỏi da cần lưu ý làm từ dưới lên trên để da không bị kích ứng.



② Phương pháp rửa để loại bỏ bằng nước
Có nhiều dạng như cream, gel, bọt, đất sesy, bột v.v
Bôi pack và sau khi trải qua thời gian thích hợp từ 10 ~30 phút theo sản phẩm, sử dụng bọt biển ướt hoặc khăn mặt ướt hoặc rửa mặt bằng nước ấm để loại bỏ.
Loại bỏ một cách nhẹ nhàng và không gây kích ứng cho da. Do rửa bằng nước nên sau khi sử dụng sẽ nhận thấy cảm giác sảng khoái.
Đa số mask dùng trong gia đình thuộc loại này.

③ Phương pháp lau bằng giấy ăn (tissue off type)
Đa số ở dạng cream hoặc gel dễ hấp thụ nước nên sau 10 ~ 15 phút, lau nhẹ nhàng sản phẩm còn thừa không được hấp thụ bằng giấy ăn hoặc có thể không lâu mà để nguyên như vậy cũng không sao.
Dù pack còn lưu lại trên da thì cũng không có lo ngại về việc làm chặn lỗ chân lông và do không loại bỏ bằng nước nên hiệu quả cung cấp chất dinh dưỡng, bổ sung độ ẩm sẽ vượt trội, phù hợp cho da khô và da bị lão hóa.
Có thể sử dụng hàng ngày nếu cần nhưng với làn da hỗn hợp hay da dầu thì đây không phải là phương pháp thích hợp do có lo ngại phát sinh mụn bởi sự thiếu hiệu quả của việc làm sạch hay tổng hợp.

④ Patch type
Patch type có 2 hình thức sử dụng là pack bôi các thành phần hoạt tính của pack lên sợi tổng hợp hoặc miếng gạc làm theo hình dạng khuôn mặt, và gỡ bỏ sau khi đắp vào mặt khoảng 10 ~ 15 phút và loại sau khi thấm nước hoặc nước dưỡng sẽ đắp lên mặt để dùng.
Thêm vào đó, có các tấm đắp mặt cung cấp dinh dưỡng và phòng chống nếp nhăn ở khóe mặt, pack loại bỏ mụn đầu đen và lột da ở mũi, pack dùng cho toàn bộ khuôn mặt.

b) Phân loại theo dạng chất liệu

① Dạng kem

⊛ Cảm giác sử dụng mềm mại và có hiệu quả bổ sung độ ẩm, làm mềm vượt trội nên tốt cho da thiếu thành phần dầu, da lão hóa, da thô và bị tổn thương, da mẫn cảm.

⊛ Sau khi bôi sản phẩm, nếu qua một khoảng thời gian nhất định khoản 10 ~ 20 phút, để nguyên như vậy để thành phần dinh dưỡng được hấp thụ.

⊛ Có dạng rửa nước và dạng lau bằng giấy ăn.

*Pack loại O/W: Sử dụng cho da thiếu nước và da bi lão hóa do hiệu quả bổ sung nước cao.

* Pack loại W/O: Làm hấp thụ các thành phầm làm mềm nên làm da mềm mại và nhẵn.

② Dạng GEL

Pack được làm từ dạng gel có tính chất của nước nên đa số trong và mát, tạo giảm giác dính dính. Đặc biệt khi muốn tăng hiệu quả bổ sung độ ẩm hoặc làm mát thì có nhiều hình thức chế tạo như gel mắt, gel bổ sung độ ẩm, gel lô hội.

❖ Phân thành 2 loại theo dạng gel.

- Dạng hình thành màng ngăn mỏng sau khi gel khô (peel off type): hiệu quả loại bỏ chất sừng .
- Dạng gel không khô (wash off type): có hiệu quả cho da mẫn cảm, da có dầu với hiệu quả xoa dịu, bổ sung độ ẩm.

③ Dạng bột

⊛ Dạng này là dạng làm bột từ nguyên liệu đa dạng như chiết xuất từ thảo dược, chiết xuất từ rong biển, thuốc bắc, men v.v được pha với nước hoặc các dạng nước như nước dưỡng da, gel ngay trước khi bôi để tạo thành hỗn hợp sử dụng.

⊛ Bột do có tính chất hấp thụ nước và mỡ của da nên nước trong da sẽ bị bốc hơi và dần trở nên khô. Khi đó nhiệt đo da hạ xuống và da trở nên mát và cũng tạo cảm giác căng da.

⊛ Pack dạng bột so với dạng kem thì chậm hấp thụ thành phần dinh dưỡng hơn nên dùng hơi nước, khăn nóng, tia cực tím để thúc đẩy việc hấp thụ.

⊛ Khi loại bỏ pack, loại bỏ bằng bọt biển hoặc khăn ướt hoặc rửa bằng nước.

④ Dạng đất sét (clay)

⊛ Với thành phần chính là đất, đất sét ở dạng bột như kaoline, talc, kẽm, titan dioxide trộn với thành phần bổ sung độ ẩm như nước, ethanol chất bổ sung độ ẩm (glycerin) để tạo thành hỗn hợp sản phẩm.

- Dễ khô hơn so với bột, nếu qua một thời gian nhất định thì thành phần nước tăng lên đồng thời dần dần khô đi.
- Khả năng lực bám dính vượt trội nên có hiệu quả làm loại bỏ tế bào lão hóa của da như bã nhờn nên thích hợp với da hỗn hợp, da dầu, da mụn hơn là da khô, da lão hóa.
- Lau sạch bằng bọt biển hoặc có thể rửa nước sau khi khô.

⑤ Dạng bọt

- Với dạng bọt, phải sử dụng lượng nhiều hơn so với mask kem hoặc đất sét và cho cảm giác nhẹ nhàng.
- Lắc đều lọ để sử dụng và sau 15 phút loại bỏ sản phẩm hoặc để hấp thụ.

Ảnh 6-3 Pack dạng bọt



⑥ Dạng viên

Là dạng pack được làm khô từ colagen hoặc thành phần hoạt tính khác để chế tạo thành viên, làm ướt bằng nước tinh chế hoặc dung dịch đặc thù, bôi lên mặt để sử dụng.

⑦ Dạng ngâm

Là phương pháp sử dụng đơn giản, làm lạnh và tạo cảm giác sảng khoái bằng cách ngâm vải vào nước dưỡng da và essense để dùng,



Section 2 : Hướng dẫn cách dùng pack – mask và quy trình quản lý mặt nạ

1. Pack cơ bản và cách dùng

(1) Trạng thái da trước khi sử dụng pack và mask.

Khi sử dụng mask, trừ trường hợp đặc biệt (mask có thành phần AHA dùng cho mục đích tẩy tế bào chết), sau khi rửa mặt thông thường,da phải ở trạng thái sạch sẽ để sau khi qua giai đoạn tẩy rửa sâu (deep cleasing) và mát xa, sử dụng để loại bỏ lớp sừng và dầu ở da, chất bẩn hoặc bụi để thành phần dinh dưỡng dễ dàng thấm sâu vào da.

(2) Pack cơ bản và quy trình sử dụng

Pack được dùng sau khi tẩy rửa sâu và qua giai đoạn tẩy tế bào chết trong quy trình quản lý da, hoặc sau khi mát xa. Khi áp dụng, trước hết việc quan trọng là chọn sản phẩm phù hợp với loại da và phải thực hiện sau khi xác định chính xác phương pháp sử dụng của sản phẩm đã chọn.

Quy trình quản lý pack kem

- Lựa chọn pack kem phù hợp với loại da để lấy da bát thủy tinh.
- Khử trùng tay.
- Lấy kem mắt, kem môi ở thìa để xoa quanh mắt và môi.
- Sử dụng chổi để bôi pack thông thường theo thứ tự ở má, cằm, mũi, trán, cổ, dưới xương đòn 3cm và bôi theo hướng từ giữa mặt ra bên ngoài và không bôi ở lông mày, quanh mắt, quanh miệng.
- Làm miếng che mắt bằng bông ẩm (tạo cảm giác ổn định cho khách hàng).
- Sau khi bôi pack, tháo khăn và chờ thời gian phù hợp (10~15 phút)
- Sau thời gian thích hợp, buộc khăn xếp → sau khi khử trùng tay → bọt biển → loại bỏ pack bằng khăn ướt.
- Bổ sung cho da bằng dung dịch dưỡng da.
- Kết thúc: bảo vệ da bằng dung dịch dưỡng, kem mắt, kem ngăn tia tử ngoại .

Ảnh 6-5 Phạm vi pack kem



Hình ảnh đã chia phạm vi đắp pack kem thành 3 vùng khác nhau.

2. Mask đặc thù

① Mask nhung (mask colagen, mask đệm)

- Mask colagen chiết xuất từ lớp da dưới biểu bì của bê(cừu), có hiệu quả với hàm lượng trên 90% thành phần colagen thiên nhiên hoàn toàn và tùy theo tình trạng hàm lượng colagen thiên nhiên mà có hiệu quả khác nhau.
- Đa phần phải làm lạnh và khô colagen thiên nhiên để tạo thành màng colagen mỏng như tờ giấy, cho hiệu quả bổ sung độ ẩm và tái sinh tế bào.
- Trong các loại mask colagen, có loại chỉ có thành phần colagen nổi lên màu trắng sữa và có loại nổi màu đa dạng do có một phần của các thành phần hoạt tính khác như lô hội, AHA, nước chiết xuất từ cây eunhaeng khi chế tạo, Cũng có loại mask như vậy chứa trên 90% colagen.
- Mask colagen sử dụng đơn giản và có hiệu quả bổ sung độ ẩm vượt trội nên có thể dùng cho tất cả các loại da trừ da mụn có mưng mủ và có tác dụng làm mát, cải thiện nếp nhăn, tẩy da lão hóa, da dầu, quản lý tái sinh sau khi tẩy da chết, da mẫn cảm. Hấp thụ thành phần hoạt tính bằng cách thấm dung dịch đặc thù . nước tinh chế hoặc nước dưỡng da để đắp vào da.

② Hiệu quả

- Làm tái sinh tế bào và phòng chống lão hóa.
- Làm tăng tính đàn hồi và loại bỏ nếp nhăn còn lại.
- Làm thanh mảnh làn da và làm da sáng hơn.
- Có hiệu quả làm mát cho da bị kích ứng và bổ sung độ ẩm.

③ Điểm cần chú ý

- Phải chắc chắn dán mặt nạ ở trạng thái đã loại bỏ màng dầu
- Lý do: colagen là các hạt siêu nhỏ nên thông qua việc mát xa, ở trạng thái đã hấp thụ thành phần dầu thì sẽ khó hấp thụ colagen, làm giảm hiệu quả.
- Trước khi dùng, sản phẩm chưa mở ra ở phần mũi mà mở trước phần mắt, mũi, miệng để âm i ở lỗ chân lông và phủ trước ở phần cổ là nơi có nhiều nếp nhăn vòng quanh rõ rệt để chồng lên nhau hoặc sử dụng bằng mask mắt sau khi cắt đi phần còn lại.
- Không dùng tay ướt sờ vào.
- Chú ý không để hình thành bọt để dính hoàn toàn vào da.
- Áp dụng dung dịch theo từng thời gian trôi qua để viên colagen không bị khô đi.
- Chí ú sử dụng với nhiệt độ thấp.

Quy trình quản lý mặt nạ colagen

- Bôi dung dịch dưỡng không chứa dầu đặc biệt bằng tay như cleasing, deep cleasing, nước dưỡng da, ample v.v
  - Sau khi mát xa bằng kem dưỡng, do sẽ khó hấp thụ colagen hòa tan nên rửa bằng pack ấm hoặc nước tẩy trang sau đó sử dụng mask.

- Gấp mask colagen với kích thước A4 theo hướng ngang khi dùng cho toàn bộ khuôn mặt để sau khi làm sát vào mặt khách, xác nhận vị trí miệng, mũi và cắt khớp theo hình dạng khuôn mặt. Lấy kéo cắt theo hình dạng mũi (⊥) và cắt phần còn lại ở góc trên trán, cũng có thể sử dụng cho phần thiếu (ví dụ phần mặt bên ở dưới tai).
- Bôi trực tiếp ample hoặc dung dịch hòa tan có chất hoạt tính lên khuôn mặt hoặc dán mask vào mặt và dùng tay hoặc chổi hoặc bọt biển để thấm nước hoặc chất hòa tan có chất hoạt tính.
- Ấn xuống để không phát sinh bọt và dính sát với da.
- Phải bổ sung ước hoặc chất hạt tính ở chỗ bị khô.
- Bổ sung chất hoạt tính và duy trì trong khoảng 20 ~30 phút.
- Bóc mặt nạ colagen cẩn thận từ phía dưới lên phía trên.
- Bảo vệ da bằng dung dịch dưỡng, kem mắt, kem hoặc kem chống kia cực tím.



1. Sau quy trình quản lý ở trên.
2. Cắt khớp kheo hình dạng khuôn mặt



3. Bôi dung dịch hòa tan ample và chất hoạt tính



4. Dán chặt vào da



5. Bổ sung nước hoạc chất hoạt tính vào chỗ khô



6. Duy trì từ 20~30 phút



7. Loại bỏ từ dưới lên trên.

Ảnh 6-6 Quy trình quản lý mặt nạ colagen

3. Mặt nạ thạch cao

Mặt nạ thạch cao cũng có thể gọi là mặt nạ modeling hay mặt nạ tạo nhiệt với nghĩa làm tạo hình dáng khuôn mặt.

Ảnh 6-7: Mặt nạ thạch cao.



Ở dạng bột với màu sắc đa dạng như màu hồng, màu trắng, màu xanh da trời, màu xanh lá câu, v.v tùy theo từng công ty chế tạo sản phẩm, lấy sản phẩm này trộn với nước tinh chế hoặc nước dưỡng da, dung dịch đặc thù dùng cho thạch cao để bôi. Sau 3~5phút, thạch cao đông lại dần dần và nhiệt độ tăng cao , sau khi nhiệt độ được duy trì liên tục trong khoảng 3~5 phút (38~ 42 độ C) ở da, để nhiệt độ hạ xuống từ từ trong khoảng 10 phút thì mặt nạ đã nguội có thẻ sử dụng phù hợp ở toàn bộ cơ thể như mặt, cổ, ngực, vùng bụng, lưng, chân v.v. Trước khi sử dụng pack thạch cao.

① Hiệu quả

- Do có nhiệt và làm khít hoàn toàn da nên trước khi bôi, để da hấp thụ sâu các thành phần dinh dưỡng như ample tùy theo loại da, kem dưỡng, dung dịch dưỡng v.v
- Thông qua lỗ chân lông bị nở ra do nhiệt, việc đào thải bã nhờn và chất cặn bã dễ dàng hơn, làm cho da sạch sẽ và khỏe mạnh.
- Làm giảm nếp nhăn do thúc đẩy hiệu quả tái sinh da và kéo dài vị trí với cằm giữa, tạo hiệu quả modeling.

② Đối tượng áp dụng

- Có thể sử dụng cho tât cả các loại da mà không cần quan tâm đến loại da, và đặc biệt thúc đẩy tuần hoàn máu đối với da lão hóa không có tính đàn hồi, da khô, da có màu không sáng.
- Trường hợp da có dầu, dính chặt chất cặn bã, tạo hiệu quả làm sạch da.

③ Đối tượng không áp dụng

- Cấm sử dụng đối với khách hàng đã tắm hơi hoặc vừa tắm, hoặc sau khi tẩy tế bào chết mạnh.
- Nên cấm sử dụng với da mụn, da bị chứng nở mao quản, da mẫn cảm do cí thể bị kích ứng bởi nhiệt.

④ Nội dung chú ý

- Không để thạch cao dính vào tóc hay lông mày của khách hàng.
- Bôi dầy vừa đủ kem nền dưỡng da.
- Lựa chọn kem nền (base cream) phù hợp với da để áp dụng.

Quy trình quản lý

- Quấn khăn vòng quanh gáy để cố định một cách thoải mái để vòng cổ rộng ra.
- Để kem và thạch cao không bị dính vào tóc, quấn kỹ bằng giấy ăn sau đó khử trùng.
- Bôi ample là dung dịch có độ dinh dưỡng cao hoặc serum vaofo da (trừ trong trường hợp thi lấy giấy chứng chỉ quốc gia).
- Bôi kem mắt ở xung quanh mắt và bôi kem môi ở môi.
- Lấy kem nền thạch cao vào bát thủy tinh và bôi lên toàn bộ khuôn mặt theo chiều của da.
- Phủ bằng tấm mút thấm nước vào bộ phần mắt bao gồm cả lông mày (để hở phần miệng)
- Phủ gạc lên khuôn mặt (sau khi dính gạc vào khuôn mặt, bôi lại kem dưỡng ở phần mẫn cảm.
- Đựng bột thạch cao vào bát, để thạch cao thấm nước đủ, sau khi chờ khoảng 1 phút, bôi thật nhanah theo một hướng như sau đây.
- Khi bôi thạch cao, xoa đều để có độ dầy nhất định ở trên mặt bằng thìa.
- Sau khi bôi pack, cởi khăn và chờ thời gian phù hợp (20~30 phút)
- Sau khi chờ qua một thời gian, nếu nhiệt độ đã nguội thì đội lại khăn quấn và khử trùng tay.
- Sau khi dùng tay để xoa thạch cao nhẹ nhàng ở 2 bên xương cằm, bóc theo hướng từ dưới lên trên.
- Sau khi loại bỏ mask, lau phần còn lại trên da bằng bọt biển → khăn lạnh và ẩm.
- Quản lý da bằng nước dưỡng da → bôi kem kết thúc (mắt, môi, kem dưỡng).

Quy trình đắp mặt nạ thạch cao



1. Khử trùng tay sau khi bao quanh khăn bằng giấy ăn



2. Bôi kem mắt, kem môi



3. Bôi kem nền thạch cao



4. đắp mắt
Để hở phần miệng
Phủ miếng che mắt đến hết phần lông mày



5. Đắp gạc ẩm lên mặt
Chia gạc thành 2 phần trên và dưới để phía lên



6. Trộn đều nước vào thạch cao để bôi lên mặt bằng thìa



7. Sau khi bôi xong tháo khăn và chờ thời gian phù hợp



8 Quấn lại khăn và khử trùng tay



9. Loại bỏ mask

Dùng tay để dịch chuyển nhẹ nhàng thạch cao ở hai bên xương cằm sau đó tháo ra



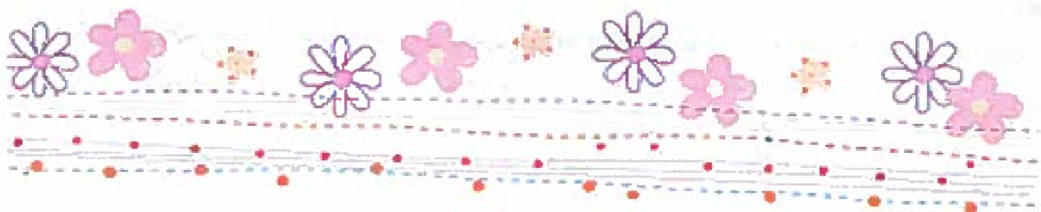
10. Lau bằng bọt biển



11. Lau bằng khăn ướt lạnh



12. Bôi toner




14. kết thúc – xoa kem mắt


15. kết thúc – bôi kem môi


12. kết thúc – bôi kem dưỡng

*Gần đây, thạch cao cuộn được làm ở dạng cuộn nhận được chú ý hơn mask thạch cao dạng bột hiện có

Ảnh 6-8 Thạch cao cuộn



4. Mặt nạ cao su (weaweed mask, algae mask)

- Là mặt nạ chưa thành phần chính là hoạt tính chiết xuất từ rong biển. Gần đây, có sản phẩm dạng bột có chứa thành phần đa dạng bổ sung theo từng mục đích sử dụng, thành phần thuốc bắc, trộn với nước, dung dịch đặc thù hoặc gel để bôi lên, sau đó sẽ đông lại giống như màng cao su và hấp thụ thành phần hoạt tính của mặt nạ.
- Thông thường, mặt nạ dùng cho mặt cho cảm giác làm dịu mát và có hiệu quả đối với tất cả các loại da, đặc biệt là da mẫn cảm hoặc da mụn

① Hiệu quả

- Trước khi làm mask, trường hợp đã bôi serum hoặc ample , với hiệu quả của màng ngăn, thành phần hoạt tính có trong serum sẽ được hấp thụ tốt hơn.
- Mask cứng lại nên hoàn toàn ngăn không khí, do vậy thành phần hoạt tính có trong mask được hấp thụ sâu vào da, cho hiệu quả như thúc đẩy quá trình đào thải và hấp thụ, thải độc, làm mát, cung cấp nước.

- Nhiệt độ mask thấp hơn cơ thể nên tạo hiệu quả làm mát, có thể áp dụng cho tất cả các loại da, làm thúc đẩy tuần hoàn bạch huyết, làm giảm bọng mắt, quầng thâm mắt.
- Làm dịu các nốt đỏ hoặc hiện tượng đỏ lên ở da.

Quy trình quản lý

- Quấn khăn quấn bằng giấy ăn để không làm mặt nạ dính vào tóc, sau đó khử trùng tay.
- Bôi lên da serum hoặc ample là dung dịch có nồng độ dinh dưỡng cao (trừ ki khi lấy chứng chỉ quốc gia).
- Bôi kem mắt, kem môi.
- Nắm một nửa bông ẩm để làm miếng phủ mắt (để hở miệng)
- Trộn nước tinh chế hay dung dịch đặc thù hoặc gel tùy theo dạng bột để dùng thìa trát thật dầy một cách đều nau lên toàn bộ khuôn mặt trừ phần môi. (chỉ dùng nước trong kì thi lấy chứng chỉ quốc gia)
- Sau khi bôi pack, tháo khăn quấn và chờ thời gian thích hợp (15~20 phút).
- Sau một khoảng thời gian, quấn lại khăn và khử trùng tay.
- Gỡ bỏ theo hướng từ dưới cằm lên trên bằng hai tay.
- Sau khi loại bỏ mask, dùng bọt biển → khăn ướt để lau phần còn sót lại trên da.
- Quản lý da bằng nước dưỡng da → bôi kem kết thúc (mắt, môi, kem dưỡng).

Phương pháp quản lý mặt nạ cao su



1,Quấn khăn quấn bằng giấy ăn, khử trùng tay



2, bôi kem mắt, môi



3. Làm miếng che mắt



4. Cho bột cao su+ nước để trộn



5. Bôi mask
Bôi từ mắt → trán → mũi → má phải → cằm -> má trái → giữa mặt



6. Sau khi bôi, tháo khăn quấn, loại bỏ giấy ăn



7. quấn lại khăn, khử trùng tay



8. Loại bỏ mặt nạ



9. Lau bằng bọt biển



10. Lau bằng khăn ẩm lạnh



11. Xoa toner



12. kết thúc: bôi kem mắt



13.kết thúc – bôi kem môi



13.kết thúc – bôi kem dưỡng.

5. Mặt nạ WAX

Dùng máy tạo nhiệt làm mặt nạ được trộn bởi parafin wax, ethylalcohol, stearyl alcohol nóng chảy ra sau đó sử dụng. Bản thân mặt nạ này không có thành phần dinh dưỡng nhiều nên sử dụng làm đẹp da với hiệu quả phát nhiệt trên 45 độ C. Do tác động bởi nhiệt độ nên sử dụng hiệu quả trong việc quản lý chân, tay khô, da lão hóa.

Ảnh 6-10 – Mặt nạ wax (parafin)



① Hiệu quả

Làm tăng nhiệt và làm kín da nên trước khi bôi mask, thúc đẩy việc hấp thụ sâu vào da các thành phần như kem dưỡng, dung dịch dưỡng và ample được bôi lên da trước đó.

Quy trình quản lý

- Wax cần chuẩn bị để duy trì nhiệt độ thích hợp khoảng 50 độ C trong thời gian điều trị ở máy tạo nhiệt.
- Thực hiện rửa, bôi ample, làm ngấm dung dịch dưỡng, mát xa trước khi làm mask để thực hiện công đoạn cung cấp dinh dưỡng.
- Quấn quanh bằng giấy và khăn để mask không dính vào tóc.
- Sau khi bôi kem mắt ở mắt và lông mày, phủ tấm che mắt đã thấm nước.
- Cắt gạc đã chuẩn bị để phủ kín lên mặt và cổ.
- Sau khi người quản lý kiểm tra mặt tron bằng cổ tay xem mức độ nóng của mask đã được chuẩn bị trong máy tăng nhiệt, dùng chỏi để bôi dầy theo độ nhất định theo thứ tự cổ - cằm – má – mũi – trán.
- Độ dầy khoảng 0,6 ~ 0,7mm và sau khi bôi thêm vài lần, phủ ni lông lên.
- Sau khi qua 20~30 phút, giữa chặt phần trên và dưới miếng gạc, dùng thìa để bóc mặt nạ
- Sau khi cung cấp cho da với nước dưỡng da, bảo vệ da bằng dung dịch dưỡng, kem mắt, kem dưỡng và kem ngăn tia cực tím.

6. Pack sử dụng thành phần thiên nhiên

Pack thiên nhiên sử dụng nguyên liệu tươi có thể mua dễ tại nhà để sử dụng và có hiệu quả, chi phí lại vừa phải. Tuy nhiên, do chỉ các thành phần dinh dưỡng của chất liệu thiên nhiên không được lọc nên có nhược điểm là có thể phát sinh vấn đề cho da. Pack thiên nhiên phải lựa chọn theo chủng loại pack phù hợp với mục đích và phải hiểu phương pháp làm và phương pháp sử dụng để dùng.

(1) Nguyên tắc của pack thiên nhiên

- Nguyên liệu của pack thiên nhiên phải dùng quả hoặc rau trồng không có thuốc thực vật, tươi mới.
- Rửa sạch nguyên liệu để sử dụng, làm sạch bát, dao, thớt, tay v.v
- Pack thiên nhiên phải làm chỉ lần và phải sử dụng ngay.
- Khi làm nguyên liệu thiên nhiên, nếu sử dụng làm nguyên liệu cơ bản như bột mì, bột rong biển, sữa, trứng, sữa chua, glyceryn, kem dưỡng, dầu dinh dưỡng sẽ cho hiệu quả cao.

(2) Hiệu quả của pack thiên nhiên

- Thành phần vitamin tốt cho da có trong hoa quả và rau.
- Thành phần vitamin thúc đẩy tính đàn hồi của da và bổ sung độ ẩm.
- Làm trì hoãn sự lão hóa da, bảo vệ cho da khỏi tia cực tím.
- Ngăn ngừa hình thành sắc tố melamin, làm trắng da.
- Do không có hương liệu nhân tạo hay chất phụ gia nên không gây kích ứng.
- Giải quyết được mệt mỏi, làm cho tâm trạng tốt hơn bởi mùi hương của rau và hoa quả tươi.

(3) Các loại pack thiên nhiên

※ PACK cung cấp dinh dưỡng

(1) Pack lòng đỏ trứng *Thành phần : chất đạm, recityn, cholesterol, vitamin B2 v.v * Hiệu quả: cung cấp dinh dưỡng và độ trơn cho da * Cách **sử dụng: Trộn lòng đỏ + sữa + bột mì để dùng.**	
(2) Pack mật ong *Thành phần : các loại vitamin B, mineral, đường gluco, đường frutose, * Hiệu quả: cung cấp dinh dưỡng và độ trơn cho da * Cách sử dụng: Trộn mật ong + sữa + bột mì để dùng.	

※ PACK làm sạch, lọc sạch.

(1) Pack lòng trắng trứng *Thành phần : albumin * Hiệu quả: loại bỏ dầu do da dầu bài tiết quá nhiều * Cách sử dụng: Tạo thành bọt, xoa như mát xa sau đó lau đi.	
(2) Pack táo *Thành phần : vitamin C, đường, pectin * Hiệu quả: hấp thụ dầu được bài tiết quá nhiều, hiệu quả tổng hợp vượt trội, có hiệu quả với da có lỗ chân lông to và da mẫn cảm. * Cách sử dụng: Trộn táo đã xay+ mật ong + bột mì để dùng.	

(3) Pack cải bắp *Thành phần : có nhiều vitamin C và thành phần lưu huỳnh. * Hiệu quả: ức chế bài tiết bã nhờn, có hiệu quả với da mụn và da dầu.	

※ PACK bổ sung độ ẩm

(1) Pack acid algin. • Thành phần: chứa i ốt. • Hiệu quả: bổ sung độ ẩm và làm mềm vượt trội • Cách sử dụng: trộn acid algin + nước cất + glycerin để dùng.	
(2) Pack sữa chua *Thành phần : Chứa vi khuẩn acid lactic * Hiệu quả: bổ sung độ ẩm và làm mềm vượt trội * Cách sử dụng: sau khi bôi sữa chua, phủ gạc lên rồi rửa sạch bằng nước.	
※ PACK làm mát, chống viêm (1) Pack cà chua *Hiệu quả: thu nhỏ lỗ chân lông, làm trắng, mao quản nở ra, tốt cho da *Chú ý: sử dụng sau khi đã thử một phần	
(2) Lô hội *Thành phần: tinin, đường, chất đạm, vitamin C, acid hữu cơ, acid amino, men, *Hiệu quả: Có tác dụng làm mát nên hiệu quả cho da mẫn cảm, tiếp xúc dưới ánh nắng mặt trời, kháng sinh, ức thế tế bào melamin, tạo hiệu quả làm trắng da, tái sinh da, diệt khuẩn, chống viêm, thu nhỏ lỗ chân lông, Có hiệu quả trong việc điều tiết thành phần nước và ngăn tia cực tím thích hợp cho tất cả loại da, kể cả da mụn	

(3) Dưa hấu *Thành phần : chứa vitamin A, vitamin C, citronin, arginine, đường (đường flutôzơ và glucôzơ) * Hiệu quả: làm da mềm mại, làm trắng da. Làm mát da bị lộ ra ngoài nắng.	
(4) Khoai tây *Thành phần : Chứa phốt pho,vitamin C, B1, B2, đường, protein * Hiệu quả: Làm mát da bị lộ ra ngoài nắng, tốt cho da mụn và có vết thâm.	
※ PACK làm trắng, tẩy trắng	
(1) Dâu tây *Thành phần : Chứa vitamin C, B1, B2, đường * Hiệu quả: làm trắng, ức chế hình thành sắc tố, hấp thụ nước, độ ẩm, bổ sung dinh dưỡng cho da. Có hiệu quả loại bỏ chất sừng nên tốt cho da bị mụn	
(2) Chanh *Thành phần : chủ yếu chứa acid citric, muối canxi acid citric, pectin * Hiệu quả: Làm trắng da, sạch da, loại bỏ bã nhờn, bổ sung tính đàn hồi. Tốt cho da lão hóa và da xỉn màu.	
(3) KIWI *Thành phần : chất xơ, actinitin, acid folic, pectin, polyphenol * Hiệu quả: bổ sung độ ẩm, làm trắng da. Tốt cho da lão hóa và da xỉn màum da bị cháy nắng, da dầu.	

(4) Nho *Thành phần : vitamin B, B2, phốt pho, đường. * Hiệu quả: làm mềm da, bổ sung độ ẩm, làm trắng da, bổ sung tính đàn hồi cho da, tốt cho da mụn.	
(5) Củ sen *Thành phần: Vitamin C, B2. Phốt pho, canxi *Hiệu quả: làm trắng da, làm trắng da đã bị chuyển màu do ánh nắng mặt trời rất tốt.	

7. Pack sử dụng thành phần thuốc bắc.

Pack thuốc bắc là nguyên liệu thuốc bắc do làm bằng bột nguyên liệu thuốc bắc để dùng nên khong phân loại với nước thiên nhiên cơ bản và cũng được dùng làm thực phẩm. Nguyên liệu thuốc bắc như vậy nên sử dụng loại đã trả qua thí nghiệp kim loại nặng và chất lượng sản phẩm để giảm tác dụng phụ, giúp an toàn hơn là việc mua sản phẩm ở chợ thông thường .

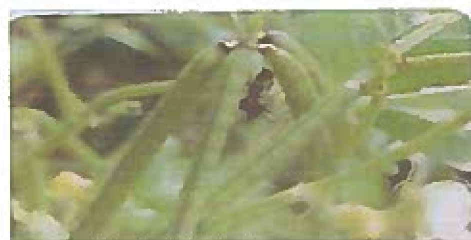
(1) Chú ý khi sử dụng pack thuốc bắc

- Phải lựa chọn sản phẩm đúng theo dạng da, thể chất, độ tuổi và phải biết hiệu quả chính xác của thuốc bắc.
- Nguyên liệu pack thuốc bắc phải gia công khi cần để sử dụng.
- Nếu có dị vật sẽ dễ gây ra vết thương, nên nếu gia công tùy ý thì tỷ lệ hấp thụ vào da sẽ giảm và có thể xảy ra tác dụng phụ. Vì vậy cần sử dụng nguyên liệu không có dị vật.
- Hỏi chuyên gia hoặc chỉ dùng sau khi đã thí nghiệm ở một bộ phận .

(2)Hiệu quả của nguyên liệu thuốc bắc

① Đậu xanh

- Thành phần: Vitamin A,B,C
- Tác dụng: tác dụng giải độc, hiệu quả làm trắng, da sần sùi, tác dụng trung tính, hiệu quả bổ sung vượt trội, chống ung thư, chất oxy hóa, chống mụn



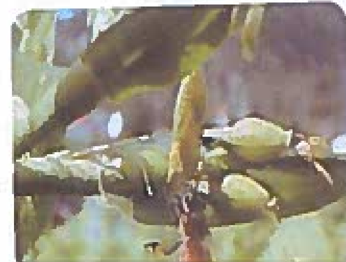
② **Cây cam thảo**



- Thành phần: Rễ của Cảm thảo - *G. uralensis* chứa glucid 4,7-10,97%, tinh bột 4,17-5,92%. Hoạt chất thuộc nhóm sapanosid là glycyrrhizin; thuộc nhóm flavonoid là liquiritin, liquiritigenin, isoliquiritin, isoliquiritigenin, neo-liquiritin, neoisoliquiritin, licurazid. Rễ Cam thảo nhẵn - *G. glabra* chứa 20-25% tinh bột, 3-10% glucose và saccharose, các cumarin, triterpen và các sterol. Dược liệu chứa các hoạt chất saponosid và flavonoid. Thuộc nhóm saponosid, có hoạt chất ngọt là glycyrrhizin, acid liquiritic..; thuộc nhóm các flavonoid có liquiritin, isoliquiritin, liquiritingenin, isoliquiritigenin, licurasid và các hợp chất oestrogen có nhân sterol.

- Tác dụng : Cam thảo có vị ngọt, tính bình. Sinh thảo có tác dụng giải độc, tả hoả; cam thảo tẩm mật sao vàng (chích thảo) tính ấm, có tác dụng bổ (ôn trung) nhuận phế, điều hoà các vị thuốc. Người ta đã nghiên cứu thực nghiệm các tác dụng gây trấn tĩnh, ức chế thần kinh trung ương, giảm ho, tác dụng giải co thắt cơ trơn, gây tăng tiết dịch vị của histamin, tăng bài tiết mật, chống viêm và chống dị ứng, tác dụng oestrogen, tác dụng giải độc, lợi tiểu, nhuận tràng.

③ **Ý dĩ(adlay)**



- Thành phần: Hạt chứa hydrat carbon, protid, lipid và nhiều acid amin như leucin, tyrosin, histidin, lysine, arginine, coicin, glutamic acid. Trong chất béo có coixenolide và coixol, sitosterol, dimethyl glucosid. Ở Trung Quốc, hạt Ý dĩ có acid myristic, campesterol,... Rễ chứa protid, lipid và tinh bột.

- Tác dụng: Theo đông y ý dĩ vị ngọt nhạt, có tác dụng kiện tỳ, lợi thấp, thanh nhiệt, bổ phổi, trừ mủ; thường dùng chữa viêm đường tiêu hóa, tiêu chảy, viêm ruột thừa, viêm ruột mạn tính, bạch đới, khí hư, phù thũng, tê thấp, ung thư phổi và dạ dày, áp xe phổi...Hạt có vị ngọt, nhạt, tính mát; có tác dụng bổ tỳ, kiện vị, lợi niệu, thanh nhiệt bài nung, bổ phế. Rễ có vị đắng, ngọt, tính hàn; có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, kiện tỳ, sát trùng. Lá có tác dụng noãn vị và ích khí huyết.Thành phần dinh dưỡng B1, B2 tốt cho da, hiệu quả trong việc chữa vết nhăn, da dầu giúp cho lỗ chân lông được mở rộng ra.

④ **Dẻ** (Castanea crenata)

- Thành phần: protein, mỡ, carbohydrate, chất khoáng, vitamin B



- Tác dụng: co lỗ chân lông, làm trắng da, trị vết thâm, ngăn lão hóa, tính năng loại bỏ lớp sừng, hiệu quả lớn trong việc trị vết thâm và ngăn lão hóa da. Thành phần tannin phong phú, lỗ chân lông to và hiệu quả sử dụng cho da dầu.

⑤ Hạnh nhân

- Thành phần: Vitamin C, B1, B2, malic acid, glucose, đường từ hoa quả, đường làm từ mía, dầu béo, thuốc chống ung thư,vitamin B17.



- Tác dụng: Hiệu quả trong việc ngăn ngừa lão hóa, trị mụn, làm trắng, giúp hồi phục da sáng bóng, da trở nên mềm mại. Axit béo phong phú không bão hòa như Oleic acid, linoleic acid, vì thế làm cho da trắng và sáng bóng. Ngăn việc khô da và có hiệu quả vượt trội ngăn ngừa tàn nhang, mụn và nếp nhăn nhỏ.

⑥ Rau ngải

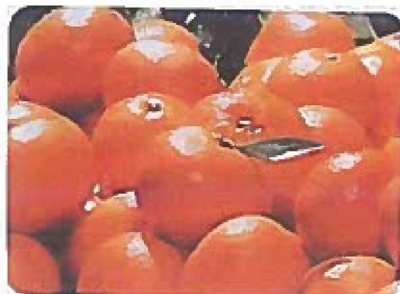
- Thành phần: Có hàm lượng lớn thành phần hữu hiệu như Corinne, inulin, adenine, vitamin C, carotene.



- Tác dụng: loại bỏ mụn, ngăn lão hóa, hiệu quả trắng, tác dụng chống vi khuẩn, có hàm lượng vitamin A và C nhiều nên hiệu quả làm đẹp vượt trội, tác dụng chống viêm, tác dụng an thần, tác dụng khử trùng, hiệu quả sát trùng, hiệu quả tốt trong việc điều trị da nhạy cảm, da dễ bị mụn, da dầu, da bị đỏ.

⑦ Vỏ quýt khô

- Thành phần: flavonoid, vitamin B1,vitamin C



- Tác dụng: tác dụng chống viêm, mưng mủ, khử trùng vết thương, loại vết nhăn nhỏ, duy trì độ giãn của da, giúp hoạt tính collagen vì có vitamin C.
- Chú ý: đối với vỏ quýt khô, đối với người bị dị ứng khi sử dụng cần phải chú ý.

⑧ Nhân sâm



- Thành phần: saponin, chất pha trộn polyacetylene, chất pha trộn polyphenols, polysaccharides có tính axit, protein polysaccharide, adenosine.

- Tác dụng: ngăn ngừa lão hóa, thúc đẩy hoạt tính da, chống ung thư, nếp nhăn nhỏ, mụn, hiệu quả ngăn lão hóa da, hồi phục mệt mỏi, hiệu quả tăng thể lực.

⑨ Cây Angelica gigas(Đặng Gui)(sâm angelica)



- Thành phần: dầu thơm, tinh dầu, beta sitosterol, đường làm từ mía, nicotinic acid, folic acid...

- Tác dụng: tái tạo, mao quản, tăng cường độ dãn da, ngăn ngừa lão hóa, an thần da, hiệu quả vượt trội trong việc có tác dụng giải độc da, không có mụn vì có hiệu quả trong kháng acid.

- Chú ý: ① Khi sử dụng Đặng Gui người dễ hay dị ứng phải thực hiện bài test patch xong mới được sử dụng.

  ② Đối với làn da nhạy cảm sau khi phủ trên khuôn mặt tấm vải mỏng vô khuẩn trên đó mới được sử dụng.

⑩ Bột khô của con tằm



- Thành phần: chất đạm, protein, chất vô cơ, dầu béo

- Tác dụng: loại bỏ mụn, tàn nhang, làm trắng da, tác dụng trung hòa

- Chú ý: Khi sử dụng người dễ hay dị ứng phải thực hiện bài test patch xong mới được sử dụng

(11) Nấm linh chi



- Thành phần: proteinase, sterol, adenine, lipase, lecithin, pachymic acid

- Hiệu quả: làm trắng da, trị mụn, ngăn lão hóa da, đem lại độ ẩm cho da, tuần hoàn máu, hiệu quả điều trị vết thâm do phụ nữ mang thai hoặc vừa sinh con

- Chú ý: Khi sử dụng người dễ hay dị ứng phải thực hiện bài test patch xong mới được sử dụng

(12) Hạt giống dây tơ hồng



- Thành phần: Vitamin A, carotin, TERAXANTHIN, routine
- Tác dụng: mụn, vết thâm, tàn nhang, ngăn lão hóa da, hiệu quả trong việc loại bỏ tì vết, làm cho da bóng láng

(13) Lycium barbarum(một loài thực vật có hoa trong họ Cà)



- Thành phần : vitamin C, nicotinic acid, chất béo, phấn hoa, routine, chất khoáng
- Tác dụng: loại bỏ vết nổi bọng nước trên da, loại bỏ vết, ngăn lão hóa, cung cấp chất dinh dưỡng, hấp thụ UV, mỡ, nicotinic acid, vitamin C, phấn, routine, chất khoáng vì có đa dạng các hàm lượng nên làm cho làn da bóng và mắt sáng, tinh thần thoải mái

(14) Bạc hà



- Thành phần: tinh dầu, menthol,menthone, tannin
- Tác dụng: hiệu quả trong việc giảm ngứa, thúc đẩy tuần hoàn máu, kích thích tuyến mồ hôi. Sử dụng cho phần lớn các loại da như da dầu, da nhạy cảm, giúp cho tâm trạng sáng khoái, làm cho làn da luôn tươi mát

(15) Pharbitis nil(bìm biếc)



- Thành phần: pharbitin,nilic acid, gallic acid…
- Tác dụng: Hiệu quả vượt trội trong việc trị mụn. làm se lỗ chân lông và làm trắng, hiệu quả trong việc loại bỏ mụn…

(16) saururus(tam bách thảo)



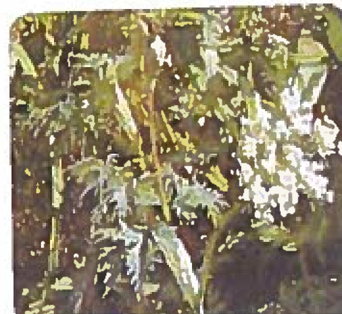
- Thành phần: tannin, routine, hyperin…
- Tác dụng: tác dụng chống vi khuẩn, giải độc, chống độc, loại bỏ tàn nhang, phục hồi tái tạo da, vì có thành phần tannin , ngăn ngừa mụn, ngăn ánh nắng mặt trời, giúp cho mao quản đàn hồi, vì có chất như Reynoutrin, Quercetin, routine

(17) Trái mộc qua



- Thành phần: saponin(e), tannin
- Tác dụng: Cung cấp vitamin C cho da, rửa sạch và hấp thụ da, phù hợp với da dầu, cung cấp chất dinh dưỡng cho các loại da, thành phần tannin giúp điều chỉnh bã nhờn quá nhiều trên da dầu

(18) Xuyên khung(Xuyên khung là một loài thực vật có hoa thuộc họ Hoa tán hay được dùng làm vị thuốc)



- Thành phần: cnidilide,ligustilide, neocnidilide, sedanonic,acid...
- Tác dụng: ngăn nấm da, tăng cường độ giãn mao quản, tái tạo làn da, tác dụng làm thuốc an thần, hiệu quả vượt trội để có được làn da đẹp
- Chú ý: ① Khi sử dụng xuyên khung người dễ hay dị ứng phải thực hiện bài test patch xong mới được sử dụng
- ② Đối với làn da nhạy cảm sau khi phủ trên khuôn mặt tấm vải mỏng vô khuẩn trên đó mới được sử dụng

(19) Hoa cúc



- Thành phần: lactone, chrysanthemin,vitamin A, B1
- Tác dụng: loại bỏ mụn, giải độc, tác dụng chống vi khuẩn, hình thành làn da ẩm có tác dụng trong việc ngăn chặn bị thương, bị đau

(20) Rau sam(một loại rau)



- Thành phần: kali, hạt, chất sắt, đường,flavonoid,noradrenaline, carotin, vitamin B1, B2, C,glutamine acids
- Tác dụng: tác dụng chống vi khuẩn, giải độc, loại bỏ mụn, loại bỏ ngứa, giúp se lỗ chân lông, hiệu quả cho da tổng hợp ánh nắng mặt trời

(3) Phương pháp làm đẹp bằng bột thuốc bắc

Bột thuốc bắc phần lớn là dạng bột mịn, sau khi trộn với nước cất, trộn với nước xong áp dụng giống với bột tự nhiên thông thường trên tấm mặt nạ.

- Trước khi làm bột thì trên khuôn mặt làm cho nóng(se lỗ chân lông, tăng cường lưu thông máu) thì hiệu quả bột mới tăng lên
- Tùy theo từng loại da mà áp dụng nguyên liệu thuốc bắc cho phù hợp, trước khi sử dụng thì trộn sữa, nước sạch, sữa chua thì hiệu quả sử dụng tăng lên
- Sau khi phủ pad môi và pad mắt thì phủ trên khuôn mặt tấm vải mỏng có nước và sử dụng chổi cọ, làm đặc quánh bột, đánh một vài lần cho lớp bột mỏng ra
- Bôi bột lên và nghỉ tầm 20~30 phút. Khi đó xông hơi hồng ngoại thì hiệu quả của đắp mặt sẽ tăng cao
- Qua khoảng 20~30 phút thì tháo tấm vải mỏng ra, rửa sạch bằng bọt biển hoặc tráng qua bằng nước ấm, lau lại một lần nữa bằng khăn lạnh xong để hoàn tất
- Sau khi lau lại da bằng nước trang điểm thì bảo vệ da khỏi tác hại ánh nắng mặt trời thì bôi kem chống nắng hoặc kem, kem dưỡng da, kem dưỡng vùng mắt

Hình 6-11 Bột thuốc bắc



CHAPTER 8:

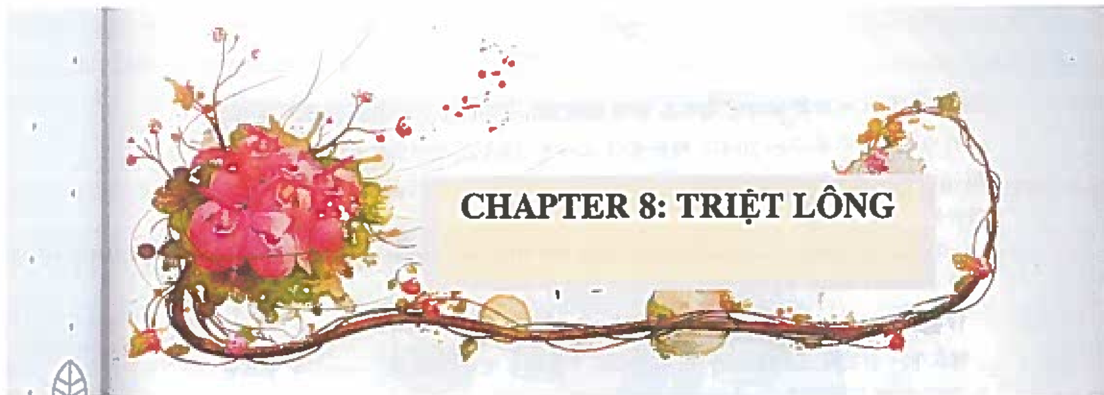
TRIỆT LÔNG

Section 1 : Phân loại triệt lông

1. Triệt lông sử dụng nhíp
2. Triệt lông sử dụng dao cạo
3. Triệt lông bằng chất hóa học
4. Triệt lông sử dụng wax
5. Triệt lông vĩnh viễn(epilation)

Section 2 : Phương pháp triệt lông bằng wax theo từng bộ phận

1. Triệt lông lông mày
2. Triệt lông mép
3. Triệt lông nách(nách áo)
4. Triệt lông cánh tay
5. Triệt lông chân



Triệt lông(depilation and epilation) là từ về mặt mỹ quan thì gọi là việc loại bỏ râu,tóc, lông bằng việc ứng dụng các yếu tố để làm đẹp. Trên khuôn mặt có lông mềm thì việc make up cũng không đẹp, để có được làn da trơn và nhẵn nhụi và suy nghĩ làm đẹp về bề ngoài thì người ta thấy cần thiết khi loại bỏ lông ở những chỗ như cánh tay, chân, nách. Để mặc được bộ đồ bơi, bộ bikini đẹp thì cần phải làm như vậy.

Triệt lông phân ra làm triệt lông tạm thời và triệt lông vĩnh viễn. Triệt lông vĩnh vĩnh sẽ làm cho chân lông bị vĩnh viễn mất đi bằng năng lượng các tia ánh sáng laser và phương pháp triệt lông tạm thời sử dụng thành phần hóa học, waxing(triệt lông), dao cạo lông và máy cạo râu, nhíp để loại bỏ phần xấu xí về ngoại hình.

❖ **Điều chú ý khi Triệt lông**

- Trường hợp da bị nhạy cảm bởi các yếu tố khác hoặc bị tác động bởi ánh sáng mặt trời
- Cấm không được triệt lông khi da bị nhiễm trùng, bị đau, bị thương, bị nhiễm khuẩn
- Cấm không được triệt lông khi bị triệu chứng tĩnh mạch, huyết quản có vấn đề
- Cấm không được triệt lông khi một thời gian dài mới tắm
- Sau khi triệt lông thì tránh tắm, rửa mặt, sử dụng xà phòng, make up hấp thụ ánh nắng trong vòng 24 giờ
- Phần triệt lông phải luôn để sạch sẽ không mồ hôi và dầu nhờn

Section 1 : Phân loại triệt lông

1. Triệt lông sử dụng nhíp

- Lông ở phần hẹp , ví dụ như muốn trang điểm lông mày thì sau khi tẩy lông bằng waxing(thoa sáp lên vùng da có lông, độ dính của sáp sẽ đảm bảo lấy sạch lông) , đây là phương pháp sử dụng loại bỏ lông cần được nhổ
- Khi triệt lông để giảm bị đau thì thấm khăn ướt, sau khi lỗ chân lông được mở rộng ra thì thực hiện, lỗ chân lông nhẹ nhàng, thoáng, có thể bị đau một chút

- Vì muốn loại bỏ sợi lông tóc so với việc triệt lông sử dụng dao cạo thì sử dụng nhíp thời gian lông mọc nhanh hơn, phải thực hiện liên tục đây là nhược điểm cho da.

2. Triệt lông sử dụng dao cạo

- Đây là phương pháp cắt lông trên bề mặt da, nhưng nó chỉ loại bỏ được lông tóc, còn chân lông vẫn còn
- Là phương pháp trong thời gian ngắn có thể triệt lông ở chân, nách, khuôn mặt…
- Là phương pháp không phù hợp với vùng hẹp như viền môi, lông mày, viền mặc bikini, nhược điểm là phải thường xuyên cạo lông
- Trong thời gian dài sử dụng dao cạo thì nhược điểm lông mọc rậm và nhiều lên
- Muốn loại bỏ lông một cách hiệu quả thì cạo sạch lông khi lông phát triển
- Khi bị viêm da do tác dụng phụ do bị đau, nhiễm trùng bởi kem cạo râu, sau khi cạo xong thì cần phải bôi thuốc mỡ hoặc kem có hàm lượng chất chống ung thư.
- Dao cạo 1 tuần sử dụng 1-2 lần, sau khi tắm hoặc khi rửa mặt xong nên dùng sử dụng khăn đắp nóng cho lỗ chân lông được mở ra, thì mới tốt cho việc sử dụng dao cạo.

3. Triệt lông bằng chất hóa học

- Lông trên bề mặt da được tẩy, thành phần hóa học có hàm lượng như kem, chất lỏng, thuốc mỡ sẽ làm cho lông trở nên mềm mại
- Khoảng 3-4 ngày lông tiếp tục mọc thì phải sử dụng 1 tuần 1 lần dùng
- Lông dài tầm 3-5cm thì có thể dùng kéo cắt
- Sau khi sử dụng chất triệt lông thì gần như không có trường hợp xảy ra tốc độ mọc của lông, thay đổi độ dày của lông, biến đổi thuộc tính của lông
- Nếu sử dụng chất triệt lông trong thời gian dài vì có tính kiềm mạnh nên dễ kích ứng da, trước khi sử dụng nên test patch cho an tâm
- Thực hiện test patch trên khu vực không có lông bên trong cánh tay, bôi một lượng nhỏ chất triệt lông và căn cứ theo phương pháp sử dụng theo thời gian đã định khoảng 5-10 phút bôi và quan sát xem có xuất hiện ban đỏ hay không
- Không nên sử dụng trên khuôn mặt, trước khi sử dụng thì để da khô ráo sạch sẽ sau đó bôi một lượng phù hợp. Khi đó vùng da xung quanh thì bôi Vaseline để bảo vệ da
- Sau khi đã bôi thời gian đã định(tầm 5-10 phút) thì phải rửa dung dịch triệt lông và lông bằng nước nóng

- Sau khi bôi nước trang điểm có tính axit thì bôi thêm kem hoặc kem dưỡng da nhẹ nhàng

4. Triệt lông sử dụng wax

Khác với triệt lông bằng dao cạo hoặc chất hóa học tại vị trí trên bề mặt da, triệt lông thì phương pháp tẩy lông bằng wax tẩy được cả lông tơ, khi lông mọc lại thì sau 4-5 tuần sau mới phải dùng wax

(1) Wax nóng(warm wax)

- Làm nóng sáp theo chỉ dẫn ghi trên bao bì. Kiểm tra độ nóng: Không đủ nhiệt lông sẽ không đi hết nhưng nếu quá nóng dễ làm bỏng da.
- Kiểm tra nhiệt độ nóng sáp cho phù hợp không dễ bị bỏng, gây tổn thương cho da
- Bôi lượng mỏng sáp theo hướng lông 45 độ, Bôi sáp lên da bằng cái bàn xẻng nhỏ theo cùng 1 chiều lông mọc. Nên tẩy riêng từng vùng da, sẽ hiệu quả hơn thoa hết khắp chân rồi mới kéo cho lớp sáp bong tróc.
- Đắp một mảnh vải lên lớp sáp, chà xát mạnh, giữ chặt da bạn khi bóc sáp ra. Chú ý động tạc phải nhanh, mạnh, dứt khoát và ngược chiều lông mọc. Không nên kéo lên trên, kéo xéo theo mặt da để tránh làm cho da ít tổn thương nhất.

(2) Wax lạnh(cold wax)

- Ưu điểm là có thể sử dụng được luôn và không phải hâm nóng trong nhiệt độ phòng với bất kỳ trạng thái di chuyển
- Nhược điểm là không loại bỏ được lông dày và nhiều như wax nóng
- Về phương pháp sử dụng thì wax nóng và wax lạnh gần như là giống nhau

5. Triệt lông vĩnh viễn(epilation)

Là phương pháp loại bỏ từ lông đến chân tóc sử dụng điện. Nếu không được đào tạo một cách bài bản về sử dụng chính xác máy, không sử dụng đúng có thể gây nguy hiểm là để lại sẹo

1) Chủng loại

① Phương pháp điện phân(electrolysis)

- Là phương pháp phá hủy lông(chân tóc) trong giây lạt sử dụng dòng điện chạy thẳng.
- Nếu sử dụng phương pháp điện phân, chất điện phân như sodium bên trong cơ thể tạo ra natri hydroxit, làm phá hủy toàn bộ lông mà được lớn lên bởi chất có tính kiềm

- Loại trừ lông mềm và mỏng thì tất cả bộ phận nào cũng có thể tẩy lông được. Tẩy lông ở chân hoặc tay, hoặc phần hẹp như trán, hoặc ria mép đều có thể sử dụng được
- Cắm kim vào từng lông, mất nhiều thời gian nên nhược điểm là thủ tục có nhiều
- 80% lông khi làm thủ thuật 3 lần thì mất và nếu muốn không còn lông hoàn toàn thì làm 5 lần

② **Phương pháp nhiệt phân**

- Là phương pháp phá hủy tóc bằng cách đông lại hoặc đun nóng tế bào của chân tóc mọc lông, sử dụng nhiệt độ cao có trong tần số cao
- Giống với phương pháp điện phân thì nó cũng xúc tiến tác dụng của chất có tính kiềm, so với phương pháp điện phân thì đây là phương pháp mới loại bỏ nhanh chóng lông mà sử dụng rất ít kim
- Kim được sử dụng, phần cuối của kim chống nhiệt lên phần cắm kim để không bị sẹo thì phần vệ sinh là điều quan trọng nên mỗi khách hàng sở hữu kim riêng của mình.

2) Thủ tục

① Trên phần bề mặt da thì lông có các độ, dốc nghiêng của nang tóc đa dạng từ 15-90 độ, người làm thủ thuật khi cho thêm kim vào thì điều quan trọng phải quan sát độ dốc của nang tóc

② Cho đồng nhất theo độ dốc của nang tóc từ phía dưới chân tóc cho tới tóc nhú vào kim điện tử

③ Cho vào kim vào trong vòng 1 đến 2 giây dưới tác dụng của dòng điện lông sẽ không phát triển và chết dần trong nang

④ Dùng nhíp nhổ nhẹ nhàng lông không bị mất đi và lặp lại quá trình trên

3) Chú ý

① Sau khi làm thủ thuật ở chân và tay xong thì có thể sẽ có vết máu khô, có thể nói trước cho khách hàng biết để không phải lo lắng rằng da sẽ hồi phục về trạng thái bình thường

② Phải khử trùng một cách cẩn thận tay, dụng cụ, bộ phận tẩy lông một cách cẩn thận

③ Khi cho kim điện vào thì không cần dùng nhiều sức

④ Một nang tóc có thể có rất nhiều lông, cùng đầu vào nang tóc giống nhau, tiềm ẩn lông đã bắt đầu mọc nên động viên khách hàng yên tâm

Section 2 : Phương pháp triệt lông bằng wax theo từng bộ phận

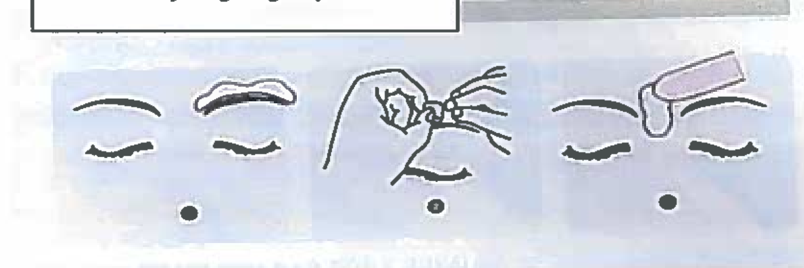
Để nung chảy wax thì phải chuẩn bị trước wax port là dụng cụ đun nóng tăng nhiệt(trường hợp wax, wax nóng, lạnh, spatula wood(thìa bằng gỗ), nhíp, kéo, vải cuộn(vải địa), sữa rửa mặt, dầu để loại bỏ wax, mỹ phẩm dùng để xoa dịu(nước trang điểm, bột, dưỡng da), phấn phủ…

1. Triệt lông lông mày

Viền ngoài của lông mày trong trường hợp có nhiều lông tơ mọc không theo quy luật, dầy thì có thể triệt lông bằng cách dùng wax tại phần xung quanh lông mày.

- Đeo gang tay vệ sinh và khử trùng tay trước khi thực hiện wax
- Khử trùng công cụ sử dụng
- Khử trùng vùng sẽ tẩy lông theo hướng mọc của lông
- Bôi powder trên phần được khử trùng(loại bỏ độ ẩm và dầu)
- Xúc wax một lượng phù hợp bằng thìa gỗ
- Đưa lượng phù hợp wax vào bên trong tay của thực hiện wax để test thử nhiệt độ
- Lấy wax một lượng phù hợp trên thìa gỗ và bôi lượng mỏng theo hướng 45 độ theo chiều lông mọc
- Tiếp theo, bạn phủ lên chân một lớp vải
- Chờ cho sáp khô cứng lại, bao bọc những sợi lông , bạn cầm rìa miếng vải và giật nhanh theo chiều mọc của lông hoặc ngược lại, tùy theo loại sáp bạn mua
- Khi lột miếng wax ra khỏi, ban đầu bạn có thể cảm thấy da căng lên, hơi đau rát nhưng một vài lần sẽ quen. Dùng tay nhấn mạnh vào phần da vừa lột để làm giảm cảm giác đau. Sau khi giật miếng wax ra, hầu hết lông sẽ đi theo
- Bước tiếp theo là dùng chai dầu thoa sau khi wax bôi đều quanh vùng da vừa wax xong.
- Sau khi wax xong thì sử dụng nhíp và kéo lông mày, hoàn thiện sửa sang lông mày
- Sau đó bôi soothing gel(se khít chân lông và làm mềm da) và kem làm mềm da

Hình 7-1 Tẩy lông lông mày



2. Triệt lông mép

Lông phần dưới mũi thông thường làm theo 2 hướng, để không bị dính vào môi thì phải chú ý làm từng bên một. Đặc biệt đối với vùng da nhạy cảm một tay tháo băng một tay giữ vị trí môi không dễ bị đau.

- Đeo gang tay vệ sinh và khử trùng tay trước khi thực hiện wax
- Khử trùng công cụ sử dụng
- Khử trùng vùng sẽ triệt lông theo hướng mọc của lông
- Bôi powder trên phần được khử trùng(loại bỏ độ ẩm và dầu)
- Xúc wax một lượng phù hợp bằng thìa gỗ
- Đưa lượng phù hợp wax vào bên trong tay của thực hiện wax để test thử nhiệt độ
- Lấy wax một lượng phù hợp trên thìa gỗ và bôi lượng mỏng theo hướng 45 độ theo chiều lông mọc
- Tiếp theo, bạn phủ lên một lớp vải
- Chờ cho sáp khô cứng lại, bao bọc những sợi lông , bạn cầm rìa miếng vải và giật nhanh theo chiều mọc của lông hoặc ngược lại, tùy theo loại sáp bạn mua
- Khi lột miếng wax ra khỏi chân, ban đầu bạn có thể cảm thấy da căng lên, hơi đau rát nhưng một vài lần sẽ quen. Dùng tay nhấn mạnh vào phần da vừa lột để làm giảm cảm giác đau. Sau khi giật miếng wax ra, hầu hết lông sẽ đi theo
- Bước tiếp theo là dùng chai dầu thoa sau khi wax bôi đều quanh vùng da vừa wax xong.
- Sau đó bôi soothing gel(se khít chân lông và làm mềm da) và kem làm mềm da

Hình 7-2 Tẩy lông phần dưới mũi



3. Triệt lông nách(nách áo)

- Đeo gang tay vệ sinh và khử trùng tay trước khi thực hiện wax
- Khử trùng công cụ sử dụng
- Đưa tay lên cao theo hướng đầu, chiều dài lông khoảng 1~1.5cm

- Khử trùng vùng sẽ tẩy lông theo hướng mọc của lông
- Bôi powder trên phần được khử trùng(loại bỏ độ ẩm và dầu)
- Xúc wax một lượng phù hợp bằng thìa gỗ
- Đưa lượng phù hợp wax vào bên trong tay của thực hiện wax để test thử nhiệt độ
- Bôi wax theo hướng ngược chiều lông mọc. Khi đó trong trường hợp lông nhiều thì chỉ làm một hướng, trường hợp mà nhiều lông thì bôi hai hướng trải ra hai lần và tẩy lông
- Chờ cho sáp khô cứng lại, bao bọc những sợi lông , bạn cầm rìa miếng vải và giật nhanh
- Khi lột miếng wax ra khỏi, ban đầu bạn có thể cảm thấy da căng lên, hơi đau rát nhưng một vài lần sẽ quen. Dùng tay nhấn mạnh vào phần da vừa lột để làm giảm cảm giác đau. Sau khi giật miếng wax ra, hầu hết lông sẽ đi theo
- Bước tiếp theo là dùng chai dầu thoa sau khi wax bôi đều quanh vùng da vừa wax xong.
- Sau đó bôi soothing gel(se khít chân lông và làm mềm da) và kem làm mềm da
- Rắc bột và khăn hút nước(ngăn mồ hôi cọ sát vào da)

4. Triệt lông cánh tay

- Đeo gang tay vệ sinh và khử trùng tay trước khi thực hiện wax
- Khử trùng công cụ sử dụng
- Khử trùng vùng sẽ triệt lông theo hướng mọc của lông
- Bôi powder trên phần được khử trùng(loại bỏ độ ẩm và dầu)
- Xúc wax một lượng phù hợp bằng thìa gỗ
- Đưa lượng phù hợp wax vào bên trong tay của thực hiện wax để test thử nhiệt độ
- Lấy wax một lượng phù hợp trên thìa gỗ và bôi lượng mỏng theo hướng 45 độ theo chiều lông mọc
- Tiếp theo, bạn phủ lên một lớp vải
- Chờ cho sáp khô cứng lại, bao bọc những sợi lông , bạn cầm rìa miếng vải và giật nhanh theo chiều mọc của lông hoặc ngược lại, tùy theo loại sáp bạn mua
- Khi lột miếng wax ra khỏi chân, ban đầu bạn có thể cảm thấy da căng lên, hơi đau rát nhưng một vài lần sẽ quen. Dùng tay nhấn mạnh vào phần da vừa lột để làm giảm cảm giác đau. Sau khi giật miếng wax ra, hầu hết lông sẽ đi theo

- Bước tiếp theo là dùng chai dầu thoa sau khi wax bôi đều quanh vùng da vừa wax xong. Trong trường hợp vẫn còn lông con thì dùng nhíp nhổ.
- Sau đó bôi soothing gel(se khít chân lông và làm mềm da) và kem làm mềm da.

5. Triệt lông chân

- Đeo gang tay vệ sinh và khử trùng tay trước khi thực hiện wax
- Khử trùng công cụ sử dụng
- Khử trùng vùng sẽ triệt lông theo hướng mọc của lông
- Bôi powder trên phần được khử trùng(theo hai chiều lên và xuống)(loại bỏ độ ẩm và dầu)
- Lấy một lượng wax phù hợp cho vào thanh gỗ→ cho vào cổ tay của người làm wax thử nhiệt độ
- Sử dụng thanh gỗ bôi lượng mỏng theo hướng lông mọc
- Một tay kéo căng ra của khách hàng(tension), một tay kia giật tấm vải lột lông theo chiều ngược lông mọc(người làm dưới sự giám sát của quản lý)
- Sau khi tiến hành waxing xong bạn nên sử dụng nước lạnh xối nhẹ và thấm khô bằng khăn bông mềm rồi thoa kem dưỡng da dịu nhẹ để làm dịu da
- Những chỗ lông chân không thể loại bỏ được thì dùng nhíp nhổ theo chiều lông mọc
- Phủ soothing gel(se khít chân lông và làm mềm da)

8. Một tay giữ tay khách hàng cho đỡ bị căng thẳng, một tay kia bóc vải theo hướng ngược chiều lông mọc

9. Sử dụng nhíp để nhổ phần lông còn dư lại, sau đó bôi soothing gel(se khít chân lông và làm mềm da)

그림 7-3 다리제모



1. 시술자의 양손 소독
2. 위생장갑 착용 후 다시 소독



3. 다리

3. Khử trùng tay

Sử dụng bông rửa sạch cánh tay bằng cồn



4. 파우더 바르기
털자란 방향과 털 반대방향도 발라준다



5. 왁스를 덜어와 손목에 온도 체크하기



6. 털이 자란 방향으로 우드 스파츌라를 이용하여 얇게 바른다(45°).



7. 무슬린천을 털이자란 방향으로 가볍게 문질러 부착한다.

172 기초 피부관리학



8. 한 손은 텐션을 주고 다른 한 손으로 머슬린 천을 잡아 털이자란 반대방향으로 떼어낸다.



9. 남아있는 부분제거 및 진정젤 바르기
제거되지 않은 털은 족집게를 이용하여 제거 (털이 남아 있는 경우에만 사용) 진정젤을 발라 준다.

CHAPTER 9

QUẢN LÝ CHĂM SÓC TOÀN THÂN

Section 1 : Tìm hiểu về quản lý chăm sóc toàn thân

1. Tính cần thiết cần phải quản lý toàn thân

2. Mục đích và hiểu quả của massage toàn thân

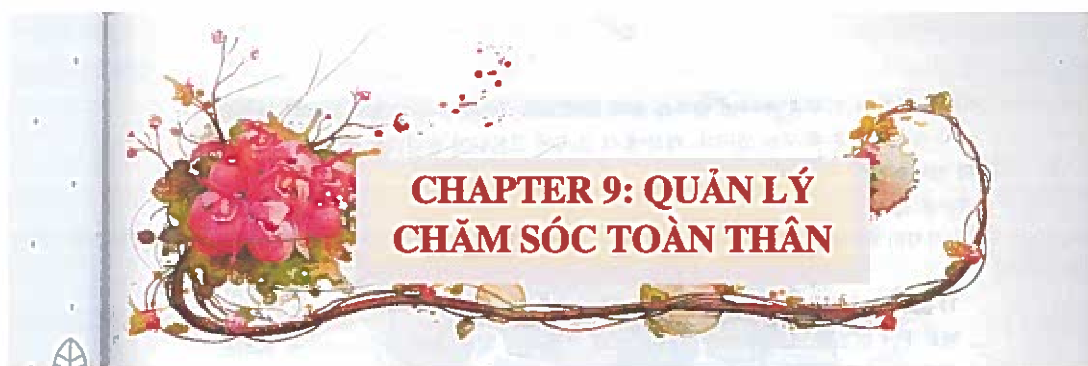
3. Chú ý trước khi làm đẹp toàn thân

Section 2 : Loại chăm sóc da toàn thân

1. Loại kỹ thuật bằng tay

2. Chăm sóc sử dụng thiết bị làm đẹp

3. Thực hành động tác Body massage cơ bản



Section 1 : Tìm hiểu về quản lý chăm sóc toàn thân

1. Tính cần thiết cần phải quản lý toàn thân

Ngày nay nhu cầu về làm đẹp càng tăng cao trong xã hội hiện đại, người ta chú ý đến làm đẹp không chỉ từng phần trên cơ thể mà cả cơ thể cần phải làm đẹp. Đây là khái niệm làm đẹp cho sức khỏe. Để phù hợp với xu hướng làm đẹp, phù hợp với tiêu chuẩn sinh hoạt người ta nhận thức rằng làm đẹp toàn thân rất quan trong và họ đã phát triển ra hệ thống quản lý làm đẹp toàn thân.

Căn cứ theo mục đích làm đẹp bản thân mà chia ra làm các mục lớn như sau : lĩnh vực quản lý làm đẹp da toàn thân đơn giản như quản lý sức khỏe, làm đẹp vết rạn da, quản lý đàn hồi da, làm đẹp ngoại hình, quản lý không bị béo phì, quản lý mỡ thừa xung quanh hông…Để làm đẹp thì phải trải qua quá trình mặt nạ, kem tắm trắng cả mặt và toàn thân(body pack), massage toàn thân, body peeling(trẻ hóa làn da) và tất cả đều bắt nguồn từ spa. Sử dụng các công cụ làm đẹp như máy điện, máy ánh sáng…

Quản lý toàn thân được chia ra thành lưng, ngực, cánh tay, chân. Tùy theo từng mục đích quản lý mà có phương pháp mát xa toàn thân hợp lý và sử dụng đa dạng xoa bóp dầu thơm.

2. Mục đích và hiểu quả của massage toàn thân

Mát xa toàn thân thúc đẩy dẫn lưu bạch huyết và hiệu quả làm cho toàn thân trở nên dễ chịu. Giúp tuần hoàn máu dễ dàng, tăng cường liên kết giữa các cơ. Mục đích giúp giảm bớt sự căng thẳng, giúp cho cơ thể trở nên dễ chịu, giảm đau trên cơ bắp và giúp cho cơ thể nhẹ nhàng, sảng khoái.

- **Tăng sự hấp thụ và tính đàn hồi da toàn thân**

Tăng nhiệt độ da và mở lỗ chân lông, da hấp thụ các thành phần tốt cho da. Tăng cường cứng cơ bắp và tăng tính đàn hồi của da, ngăn ngừa và đẩy lùi lão hóa.

- **Hiệu quả thúc đẩy trong việc lưu thông bạch huyết và lưu thông máu**

Massage(mát-xa) giúp tuần hoàn máu toàn thân và tốt cho tuần hoàn máu của da và cơ bắp. Thêm vào đó thúc đẩy lưu thông bạch huyết và giúp bài trừ chất thải mà không thể bài tiết ra ở tĩnh mạch

- **Hiệu quả cho khớp**

Bằng cách mát xa xung quanh hoặc khớp thì giúp ngăn chặn chất thải tích tụ giúp tháo gỡ viêm nang khớp, dây chằng, gân bị cứng hoặc trở nên đông cứng

- **Hiệu quả điều tiết toàn thân**

Ảnh hưởng đến tuyến nội tiết hoặc thần kinh kiềm chế của toàn thân, giúp điều hòa cả về cơ thể lẫn tinh thần, điều chỉnh mất cân bằng trong cơ thể.

- **Hồi phục tính năng bên trong**

Mát xa eo, hông, lưng và mát xa bụng không chỉ giải tỏa được cơn đau ở bộ phận đó mà còn giúp cho chức năng dạ dày và ruột, tuần hoàn, hô hấp.

- **Tăng cường và giảm đau cơ bắp**

Có hiệu quả trong việc tăng cường và làm cơ cứng cáp và nhỏ lại, gây kích ứng vật lý học đối với cơ cứng cáp.

- **Hiệu quả tác dụng phản xạ**

Kích ứng gián tiếp thông qua máy phản xạ vào thần kinh, cơ bắp, nội tạng bên trong, có vai trò tăng cường chức năng bên trong.

- **Thúc đẩy hấp thụ cái mới thải cái cũ**

Tăng cường tuần hoàn máu, giúp việc cung cấp oxy hoặc chất dinh dưỡng được thuận lợi, tăng cường hấp thụ cái mới thải cái cũ

- **Điều chỉnh chức năng tự bài tiết**

Điều chỉnh chức năng tự bài tiết và tuần hoàn máu được thuận lợi do được kích ứng vào cơ bắp hoặc tổ chức dưới da

- **Tăng hệ miễn dịch của cơ thể**

Tăng cường tuần hoàn máu, tăng cường bạch huyết , căn cứ theo bình thường hóa chức năng tự bài tiết, tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên của cơ thể

- **Tâm lý an toàn và thoải mái**

Khi được làm đẹp toàn thân trong trạng thái an toàn sẽ có cảm giác hạnh phúc, an toàn, tâm lý thoải mái.

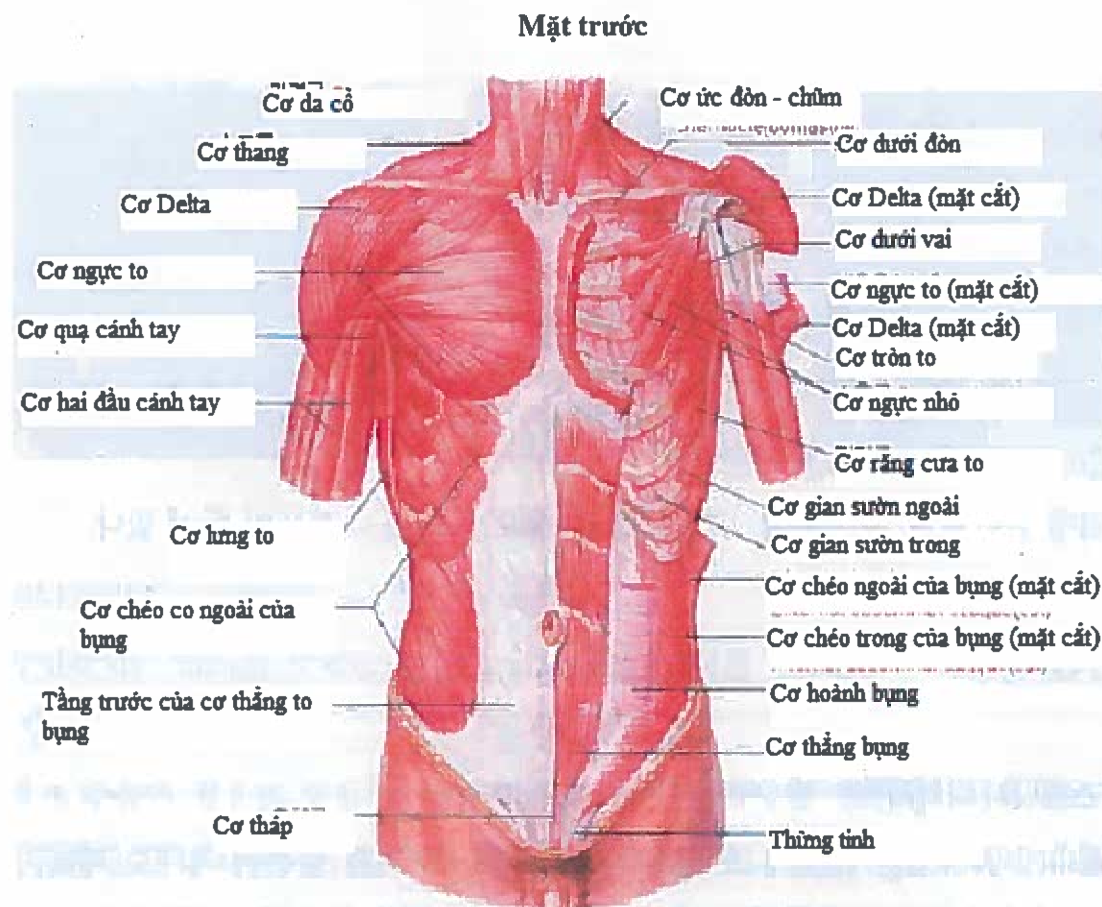
3. Chú ý trước khi làm đẹp toàn thân

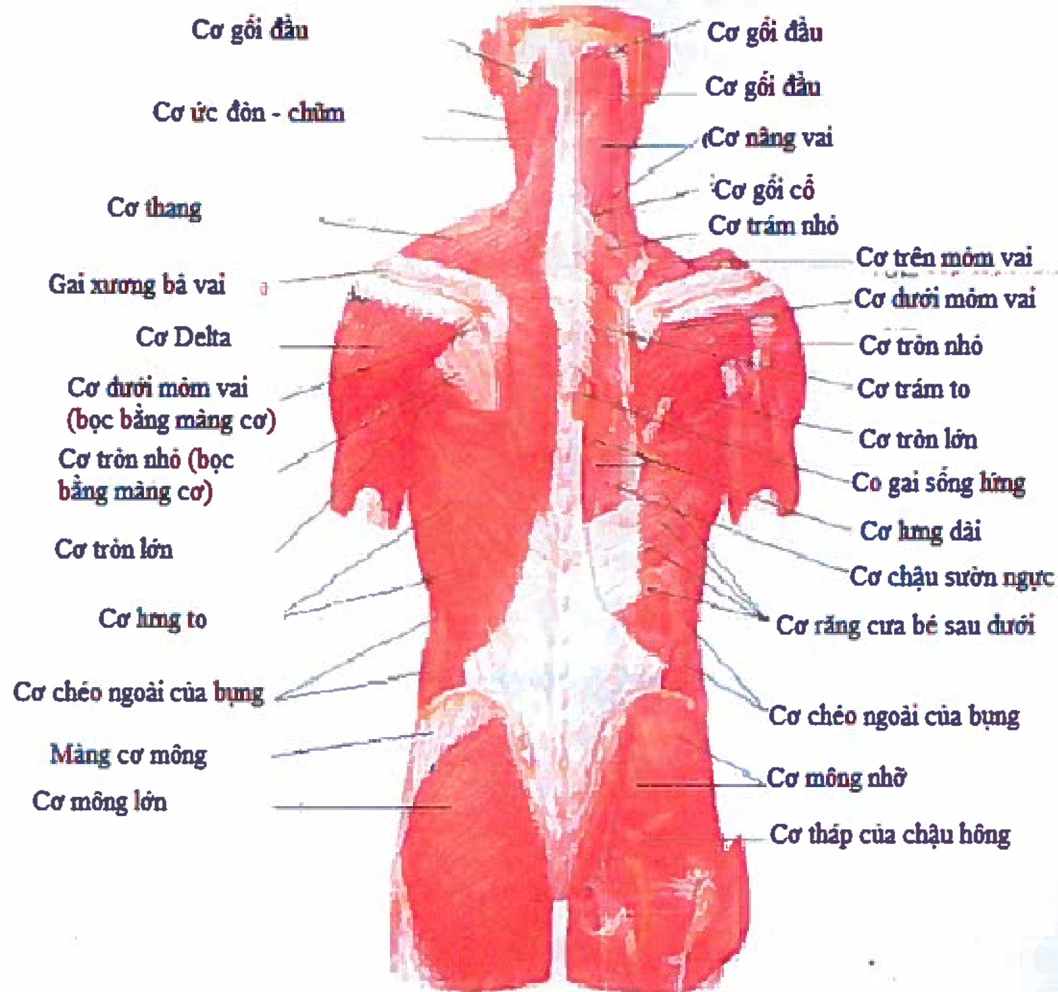
Trước khi làm đẹp toàn thân thì cần phải chú ý các hạng mục dưới đây không được hành động bất hợp lý. Trường hợp có bệnh thì cần phải được tư vấn trước khi làm đẹp.

Trong trường hợp có bệnh ở da, cơ bắp, xương

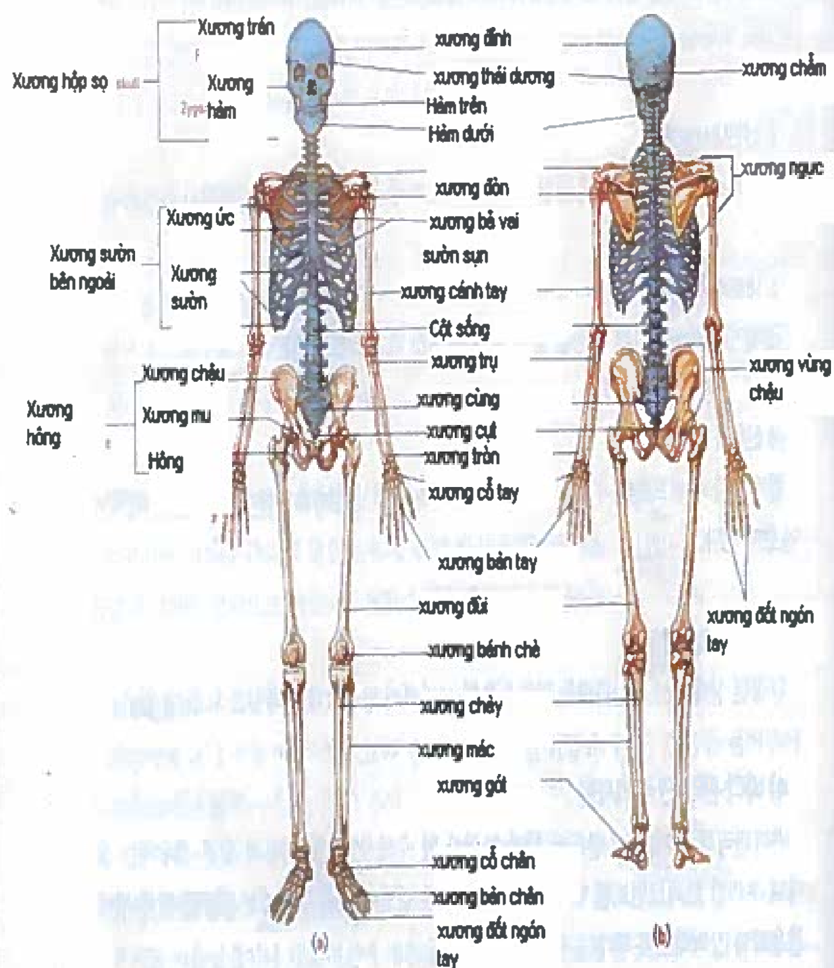
- Da bị vi khuẩn xâm nhập
- Trong trường hợp bị gãy xương
- Trong trường hợp xương có khối u
- Trong trường hợp bị đau xương trầm trọng
- Trong trường hợp bị đau gân hoặc xương
- Trong trường hợp trạng thái sức khỏe không tốt
- Trường hợp có thai đầu kỳ hoặc cuối kỳ thì cần thận trọng khi mát xa bụng và ngực
- Trong trường hợp có bệnh về da, da dễ bị kích ứng do tẩy lông, hoặc quá trình làm đẹp

Mặt trước




Cơ gối đầu
Cơ ức đòn - chũm
Cơ thang
Gai xương bả vai
Cơ Delta
Cơ dưới mỏm vai (bọc bằng màng cơ)
Cơ tròn nhỏ (bọc bằng màng cơ)
Cơ tròn lớn
Cơ lưng to
Cơ chéo ngoài của bụng
Màng cơ mông
Cơ mông lớn
Cơ gối đầu
Cơ gối đầu
Cơ nâng vai
Cơ gối cổ
Cơ trám nhỏ
Cơ trên mỏm vai
Cơ dưới mỏm vai
Cơ tròn nhỏ
Cơ trám to
Cơ tròn lớn
Co gai sống lưng
Cơ lưng dài
Cơ chậu sườn ngực
Cơ răng cưa bé sau dưới
Cơ chéo ngoài của bụng
Cơ mông nhỡ
Cơ tháp của chậu hông

Mặt sau



Hình 8-2: Hình vẽ các cơ (mặt trước, mặt sau)

Section 2 : Loại chăm sóc da toàn thân

Các loại chăm sóc thẩm mỹ da toàn thân được chia thành cách chăm sóc sử dụng kỹ thuật bằng tay và thiết bị làm đẹp da, trong đó bao gồm các liệu pháp như ăn kiêng, vận động, dùng thuốc, phẫu thuật, điều chỉnh hành động v.v.

Kỹ thuật bằng tay là cách chăm sóc toàn thân sử dụng tay và dụng cụ, bao gồm nhiều phương pháp như mạch, Lymph, kỹ thuật bằng tay Thụy Điển v.v

Chăm sóc sử dụng thiết bị thẩm mỹ là các chăm sóc bằng thiết bị thẩm mỹ da sử dụng nguyên lý sóng siêu âm, sóng cao tần, sóng thấp tần, ánh sáng v,v,

Ngoài ra, còn có các liệu pháp như các liệu pháp như ăn kiêng, vận động, dùng thuốc, phẫu thuật, điều chỉnh hành động v.v.

1. Loại kỹ thuật bằng tay

a) Mát xa Thụy Điển

Mát xa Thụy Điểm được phát triển bởi Peter Ring, người Thụy Điển vào thế kỷ 19 và được phổ cập trên toàn thế giới thông qua hệ thống giáo dục một cách có hệ thống và đầy khoa học về cơ thể và sự co giãn mang tính thể dụng. Tuy nhiên ở Châu Âu, người ta thường gọi đây là phương pháp Mát xa cổ điển hoặc mát xa của người Châu Âu hơn là mát xa Thụy Điển.

❖ Phương pháp

- Hướng thực hiện Mát xa là từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên vàtheo chiều các cơ.
- Lực nhấn toàn thể thích hợp, không quá nặng cũng không quá nhẹ, động tác thực hiện sao cho hướng về phía tim. Ví dụ, thực hiện từ chân hướng về phía đùi, từ tay về phía cánh tay.
- Các động tác cơ bản của Mát xa bao gồm 5 động tác vuốt, cọ xát, đấm, xoa bóp, rung lắc. Trong đó động tác vuốt được thực hiện chủ yếu từ đầu đến cuối.

Hình 8-3:Cách chữa bằng xoa bóp dầu thơm (**Aromatherapy**)



b) Cách chữa bằng xoa bóp dầu thơm (Aromatherapy)

Aromatherapy, từ hợp âm của từ Aroma nghĩa là hương thơm và từ Therapy nghĩa là liệu pháp, có nghĩa là phương pháp trị liệu sử dụng hương thơm.

Tinh dầu chiết xuất từ thực vật đã được sử dụng từ khi nhân loại xuất hiện cho đến ngày nay ở nhiều phương diện như dược phẩm, mỹ phẩm, thực phẩm, sự kiện tôn giáo v.v. Từ chuyên ngành **Aromatherapy**được chúng ta sử dụng phổ biến hiện nay xuất hiện lần đầu tiên do Rene Maurice Gatte Fosse, nhà hóa học người Pháp sử dụng vào những năm 1930.

Sau đó, nhiều nghiên cứu lâm sàng và quan sát có hệ thống về **Aromatherapy** được thực hiện, đến năm 1985, một tác giả người Anh, Robert Tissrerand đã xuất bản cuốn sách <Lý luận và thực tiễn của **Aromatherapy**>và truyền bá ra toàn thế giới. Tinh dầu được chiết xuất từ hạt, rễ, lá, thân, hoa, quả của thực vật hoặc từ toàn bộ cây thực vật đó nên có hiệu quả thúc đẩy sự phát triển của tế bào mới, tác dụng kháng khuẩn, giải độc, tăng miễn dịch v.v.

Phương pháp hiệu quả nhất để da có thể hấp thụ tinh dầu là mát xa trong khoảng 1~2 tiếng để các thành phần của tinh dầu có thể được hấp thụ hoàn toàn vào da, trong đó một phần tinh dầu bay hơi trong quá trình mát xa và được hấp thụ qua đường mũi. Mát xa toàn thân sử dụng tinh dầu có chức năng tăng cường sức khỏe cho cơ thể, tức vai trò tăng sinh lực, giảm căng thẳng.

Phương pháp Mát xa có thể được sử dụng trong Aromatherapy thường là mát xa Thụy Điển, xoa bóp, phản xạ, mát xa mạch, Ayurvedal v.v dùng dầu Aroma làm chất trung gian để có thể tăng hiệu quả tối đa.

c) Ayurvedal

Ayurvedal là tiếng Phạn của Ấn Độ cổ đại, hợp âm giữa hai từ Ayur và Veda, có nghĩa là tri thức của cuộc sống, trí tuệ của sinh mệnh, y học của sinh mệnh, có thể tìm thấy trong tài liệu văn hiến của Kinh Vê đa, một trong ba quyển kinh thánh lớn nhất của nhân loại, được lưu truyền trong y học đời sống truyền thống trong cuộc sống của người Ấn Độ trong suốt khoảng 2.500 đến 3.000 năm.

Theo lý thuyết y học, Ayurvedal có vai trò giúp người khỏe mạnh có thể khỏe hơn và sống hạnh phúc không bệnh tật, người có bệnh có thể hồi phục lại sức khỏe.Tức là liệu pháp điều trị tự nhiên có thể giúp bất kỳ ai cũng có thể tự trị liệu, phòng ngừa bệnh tật, có khả năng hồi phục ứng phó với bệnh tật.

Trong y học Ayurvedal nhấn mạnh sức khỏe dựa trên Tridosha (5 yếu tố cơ bản cấu tạo nên loài người: Ether, không khí, lửa, nước, đất) cân bằng, nếu có thể khiến các yếu tố trên liên tục thoát ra khỏi có thể tức có thể có được sức khỏe. Do đó tùy theo loại yếu tố nào trong 5 yếu tố trong cơ thể (Ether, không khí, lửa, nước, đất) nhiều sẽ định ra thể chất, khí chất và quyết định xu hướng, sức khỏe, cấu trúc cơ thể con người. Vì vậy khi việc điều hòa năng lượng của 5 yếu tố cơ bản mất cân bằng sẽ khiến bệnh sinh ra và bí quyết để có thể sống lâu không bệnh tật là duy trì sự cân bằng và hài hòa của 3 Dosha: Vata, Pitta, Kapha.

Hình 8-4: Ayurvedal



d) Liệu pháp Rolfing (Rolfing Bowen therapy)

① Rolfing

Liệu pháp Rolfing là kỹ thuật thả lỏng cơ vùng tim và mát xa nhằm giải tỏa mệt mỏi về tinh thần cũng như thể xác, có mục đích kéo và thả các màng cơ đã trở nên dày, giúp các bộ phận trên cơ thể trở về đúng vị trí, giúp cơ và vai hoạt động bình thường và của thiện chức năng của chúng.

Rolfing được bác sĩ Ida P.Rolf nghiên cứu và phát triển trong 50 năm, ông nghĩ rằng tất cả các đau đớn xuất hiện do tư thế sai, căng thẳng, kích thích thần kinh hoặc ngoại thương v.v làm giảm chức năng thần kinh.

Để khắc phục vấn đề đó, phương pháp này sử dụng nguyên lý tái cấu trúc một cách tự do thông qua Rolfing những màng cơ đã ngắn và dày giúp các cơ có thể trở về lại chiều dài vốn có.

Liệu pháp Rolfing là trị liệu liên tục 10 lần, và khoảng cách giữa 2 lần trị liệu vào khoảng 1 tuần.Nó được biết đến là phương pháp điều trị hiệu quả cho các vận động viên, nghệ sĩ múa, bệnh nhân mắc bệnh đau lưng mãn tính, người có cột sống bị gấp, bệnh nhân viêm khớp không viêm.

② Liệu pháp Bowen

Là phương pháp là giảm căng thẳng nhẹ nhàng do Tom Bowen người Úc phát triển những năm 1950, sử dụng ngón trỏ và các ngón khách tác động lên vùng cơ và tổ chức kết hợp làm cải thiện tính vận động của khớp, loại bỏ các thải trong cơ thể, thúc đẩy tuần hoàn

và giảm các chứng đau. Có thể thực hiện khi bệnh nhân mặc nguyên quần áo và có thể quan sát mức độ cải thiện rõ ràng sau 2 đến 3 lần thực hiện.

Thời gian thực hiện liệu pháp Bowen được kéo dài từ 30~45 phút, không tiến hành ở vùng cứng mà tiến hành mát xa trên bề mặt nên được sử dụng hiệu quả, rộng rãi trong cả liệu pháp thể thao.

e) Mát xa mạch

Là phương pháp được lưu truyền và phát triển ở các nước Châu Á như Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản v.v thực hiện mát xa theo các mạch.

Mạch là con đường vận hành khí huyết toàn thân, kết nối bên trong bên ngoài, trên dưới, liên kết các khớp, nội tạng, tứ chi. Bên cạnh đó mạch bao gồm kinh mạch và lạc mạch, kinh mạch là thông lộ trên dưới, lạc mạch là thông lộ 2 chiều ngang dọc do đó kinh mạch đa số tuần hành ở những phần sâu còn lạc mạch chạy quanh toàn thân như một mạng lưới ngang dọc nên tuần hành ở những phần tương đối nông, một số lạc mạch còn biểu thị ra bề mặt. Chức năng của lục phủ ngũ tạng thông qua các thông lộ này chạy khắp toàn thân, đến tận da, tóc, da đầu.

Mát xa mạch sử dụng các mạch như trên là cách mát xa vùng kinh huyệt và mạch bằng tay, giúp kích thích dòng chảy mạch, con đường truyền năng lượng đi khắp cơ thể nên rất có hiệu quả. Ngoài ra nó còn giúp điều hòa khí huyết, lưu thông mạch, thúc đẩy trao đổi chất, tăng sức đề kháng, duy trì trạng thái cân bằng âm dương, tuần hoàn máu cục bộ, cải thiện trạng thái dinh dưỡng, cải thiện các yếu tố bên trong và bên ngoài cơ thể, duy trì vẻ đẹp và sức khỏe thể chất.

f) Xoa bóp (Shiatsu)

Shiatsu có nghĩa là xoa bóp, đây là kiểu mát xa mạch của Nhật Bản. Xoa bóp (Shiatsu) được phát triển từ hình thái ban đầu là loại Mát xa được gọi là Anma ở Nhật Bản, có ý ngĩa là nhấn bằng các đầu ngón tay, là từ chuyên ngành mới thể hiện các điều trị được truyền lại từ rất lâu đời.

Mát xa Shiatsu có quan hệ kết nối trực tiếp với 12 tạng phủ và 12 kinh mạch cơ bản trong y học Trung Quốc, việc điều hòa tự nhiên giữa chúng giúp duy trì sinh mệnh và tạo nên những yếu tố tích cực trong cuộc sống. Đặc điểm của loại mát xa này có thể nói là đơn giản, sử dụng tay nhấn nhằm duy trì sức khỏe và kiềm chế bệnh tật, điều chỉnh nguồn năng lượng bên trong và cấu trúc cơ thể. Tức, xoa bóp các bộ phận tùy theo triệu chứng và thực hiện bằng tay trên toàn bộ mạch, nhấn các kinh huyệt và mạch để hồi phục lại sức khỏe. Ngoài ra Xoa bóp (Shiatsu) với đặc điểm tĩnh hơn so với các thủ pháp khác nên có hiệu quả điều trị tốt hơn do gia tăng lực nhấn ở tay để áp lực đó có thể xâm nhập sâu và các tổ chức cơ thể như cơ và nội tạng, duy trì năng lực điều trị tự nhiên vốn có của cơ thể.

Khi thực hiện mát xa phải liên tục tạo áp lực vuông góc với bề mặt cơ thể.

g) Liệu pháp Tuina

Là liệu pháo toàn thân ở phương Đông từ 2000 năm trước.Liệu pháp Tuina với ý nghĩa điều trị thông qua kéo và đẩy, là một trong những phương pháp vật lý trị liệu Đông y sử dụng cơ thể của người thực hiện hoặc các dụng cụ y tế khác loại trừ sự căng cứng của cơ và gân, thông qua co dãn để lưu thông khí huyết, đưa xương bị lệch ra khỏi vị trí về đúng vị trí cũ của nó.

Liệu pháp Tuina bao gồm Án khiêu tuina, Đạo nhân tuina và Định cốt tuina. Nói một cách đơn giản, Án khiêu tuina là phương pháo sử dụng cơ thể người thực hiện hoặc dụng cụ để giải tỏa cấu trúc cơ và gân, Đạo nhân tuina là phương pháp đẩy hoặc kéo cơ vùng sinh bệnh, kích thích co giãn nhân tạo, giúp tuần hoàn máu, loại bỏ chất thải, cung cấp dinh dưỡng và ô xi, thúc đẩy sự tái sinh của tế bào mới. Định cốt tuina là phương pháp thả lỏng cơ thể thông qua Án khiêu tuina, Đạo nhân tuina, cải thiện tuần hoàn máu và điều chinh phần mềm như gân và cơ và các tổ chức cứng như xương. Do đó Định cốt tuina thường được tiến hành sau Án khiêu tuina, Đạo nhân tuina khi các phần mềm xung quanh đã được thả lỏng đầy đủ.

h) Mát xa Thái

Mát xa Thái được công nhận như một cách chăm sóc có thể của phương Đông cùng với Tuina của Trung Quốc, Ayurvedal của Ấn Độ và Shiatsu của Nhật Bản. Là kiểu Mát xa giải tỏa tác nghẽn dòng chảy năng lượng thông qua việc duỗi cơ thể và tạo áp lực lên cơ the dòng chảy năng lượng được gọi là 'sen' và Yoga Ấn Độ.

Có khoảng 72.000 tuyến khí hay đường năng lượng chạy khắp cơ thể chúng ta, trông đó tuyến khí được gọi là 'sen' là tuyến quan trọng nhất.Những điểm huyệt đạo chính của cơ thể được phát hiện trên 10 tuyến khí.

Phương pháp trị liệu các chứng bệnh và các cơ quan hoặc toàn thân thường được tiến hành bằng cách sử dụng hệ thống 10 tuyến 'sen'. Mát xe theo những khí tuyến này có thể giúp dòng chảy khí chạy khắp cơ thể một cách tự do, không bị tắc.

Cách mát xa này gây ảnh hưởng lên hệ thống gân cốt liên quan của thân thể như, xương, gân, cơ, dây chằng và các tổ chức kết hợp, dựa trên sinh lý học và giải phẫu học hiện đại cùng với y học phương Đông.Mát xa Thái dùng kỹ thuật đa dạng như duỗi, vặn, nhấn v.v dựa trên dòng chảy và nhịp điệu.

Hình 8-5: Mát xa Thái



i) Mát xa thể thao

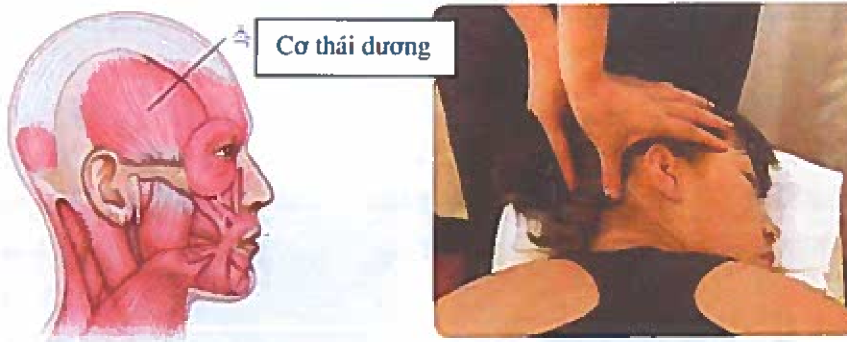
Mát xa thể thao sử dụng đa dạng các loại kỹ thuật, loại bỏ các chất mệt mỏi tích lũy bên trong cơ, có hiệu quả vượt trội trong tăng cường năng lượng cơ và hồi phục nhanh chóng.

Sportman(Người thích thể thao, vận động viên thể thao) hướng đến các hoạt động thể thao, họ luôn cần cơ thể và tinh thần ổn định để thi đấu. Vì thế tại sân thi đấu họ phải làm thế nào để có thể phát huy được tối đa năng lực thể thao của bản thân, ngoài ra phải tránh gây tổn thương khi chơi thể thao. Một yếu tố quan trọng tuyệt đối không thể bỏ qua đó là phương pháp điều trị đặc biệt để quản lý được thể lực thể thao của sportman , nó đóng vai trò hỗ trợ đắc lực cho họ.

Trong trường hợp mát xa thể thao, tùy theo môn thể thao thì động tác gân là chủ yếu, trước tiên thể thao cơ bản là sinh lý học giải phẫu. So với thể lực thể thao của sportman thì việc vận dụng kiến thức cơ bản làm sao để quản lý sức khỏe là điều quan trọng.

Hiện tại đang ứng dụng kỹ thuật phù hợp cho người thông thường như chu kỳ lay chuyển, chu kỳ đánh nhẹ, ấn, xoa dịu, xoa, vuốt, chu kỳ xoa nhẹ và đang phát triển phương pháp như tăng cường sức khỏe, hồi phục mệt mỏi, tăng cường thể lực.

Hình 8-6 Mát xa thể thao(cơ thái dương)



j) Điều trị phân cực(polarity therapy)

Điều trị phân cực là phương pháp tính phân cực theo phương phương pháp trị liệu theo phương tây(trị liệu cực dương). Điều trị phân cực là sáng kiến năm 1900 do Randolph Stone bác sỹ người Mỹ sáng lập.

Sau khi nắm bắt không cân bằng mạch theo độ mềm cứng, hoặc rung của nhịp mạch, từ đó có hạng mục đặc biệt mang tính bẩm sinh hoặc hình thành sau khi sinh ra đó chính là nhân tính , tính cách. Từ đó tìm ra phương pháp trị liệu cho nó.

Khi có vấn đề về nguồn năng lượng bản thân, mạch không ổn định làm ảnh hưởng đến rung của mạch, khi đó y học cổ đại Ấn Độ đã phải điều chỉnh môi trường của " chakra" lý thuyết quan trọng.

Chakara có vai trò đi vào trung tâm của năng lượng làm điều hòa cân bằng môi trường trong cơ thể của con người và khống chế hoc môn và cơ quan ngũ tạng ở các bộ phận trên cơ thể và người ta tin rằng nếu dòng chảy của năng lượng này không được linh hoạt sẽ là nguyên nhân gây nên bệnh tật

Theo đó, trị liệu (therapy) làm nhấn mạnh sự cân bằng và dòng chảy năng lượng một cách linh hoạt và con người cũng là một trong các yếu tố trong vạn vật của vũ trụ đang thích ứng một cách cân bằng trong dòng chảy và trình tự của toàn bộ vũ trụ và con người với ý nghĩa là tồn tại, cuộc sống mà họ đang theo đuổi phải duy trì cả sự căng thẳng và sự hài hòa và là lý luận có thể mang lại sự khỏe mạnh, là khởi nguồn chính của cuộc sống.

k) Lomi – Lomi

Lomi – lomi có nguồn gốc từ Hawai, là phương pháp sử dụng hàng trăm năm qua. Một nhà phẫu thuật có thể phẫu thuật cùng một lúc cho 3 người và bằng việc massage tay, gót chân, cẳng tay và massage cơ bắp cũng một lúc.

Trong bí quyết này có phương pháp như phương pháp mềm dẻo sâu, vận động khớp chân, massage xoa bóp, lắc, phương pháp chuyển động.

Machado(Người đầu tiên khai phá ra lomi-lomi là Margaret Machado) thực hiện massage với động tác giống như động tác nhảy và thổi nguồn năng lượng yêu thương cho các nhà phi phẫu thuật. Bởi vì bí quyết nhảy và hô hấp giúp các nhà phẫu thuật không bị kiệt sức khi massge trong một thời gian dài. Vì thế thời gian và nhà massage lomi-lomi được ghi là đã tiến hành trong mấy ngày.

Hiện nay phương pháp lomi-lomi cũng được thực hiện khoảng 2 tiếng/ ngày.

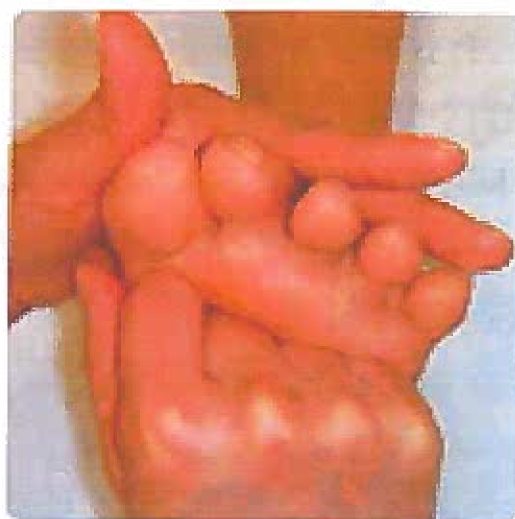
l) Liệu pháp phản xạ

Bắt nguồn từ nước Đức và được phổ cập rộng rãi ở nước Mỹ và đang nhận được sự quan tâm trên nhiều lĩnh vực trong nền y học phát triển.

Liệu pháp phản xạ giống với nguyên lý của châm cứu tuy nhiên khác với châm cứ là việc dùng áp lực lên bộ phận hoặc bên trong điểm phản xạ của tay và chân bằng ngón tay. Theo đó liệu pháp này có hiệu quả mang lại kích thích cho phần đặc biệt trên cơ thể.

Liệu pháp phản xạ căn cứ vào phương pháp trị liệu từng khu vực sử dụng năng lượng xuyên qua cơ thể cho đến trên đầu được Fitzgerald phát biểu vào thế kỷ 19 nhưng căn cứ vào lí luận về sự tương quan lẫn nhau cho thấy bàn chân có phản xạ với toàn bộ bộ phận trên cơ thể. Mục đích của liệu pháp phản xạ này làm chuyển biến tốt 3 yếu tố liên quan đến quá trình phát sinh bệnh (căng thẳng, viêm nhiễm, tắc tĩnh mạch)

Hình 8-7 Liệu pháp phản xạ chân



m) Massage đầu người da đỏ

Massage đầu người da đỏ bắt nguồn từ nghi lễ hôn lễ truyền thống của Ấn Độ và các nhà thẫm mỹ của Ấn Độ đã phát triển thành phương pháp massage đầu một các hoạt bát và tích cực và cứ như thế trở thành phương pháp như ngày hôm nay. Hiện tại phương pháp này được biết rộng rãi trên toàn thế giới bao gồm cả Tây bán cầu.

Massage đầu người da đỏ là việc massage da đầu và tóc, cổ và phần dầu và phần vai để làm giảm căng thẳng và đang nhận được nhiều sự quan tâm với tư cách là một phương pháp massage.

Các động tác massge gồm có phương pháp mềm dẻo, phương pháp ma sát trọng tâm, kéo và đẩy bằng ngón trỏ, xoa bóp phần trước cơ thể, xoa bóp phần vai và tay. Hiệu quả massage của người da đỏ có hiệu quả như sau:

- Thúc đẩy tuần hoàn của ống bạch huyết và tuần hoàn máu của đầu, cổ, vai
- Giải phóng cơ bắp và các khớp và tăng cường sức đề kháng và bảo vệ cơ thể trước viêm nhiễm
- Tăng cường sử dụng thần kinh đối giao cảm , kìm hãm áp dụng của thần kinh giao cảm và mang lại sự bình an cho toàn cơ thể
- Giúp tái sinh tế bào , thúc đẩu tuần toàn của da và tóc
- Cung cấp oxy của não, tăng sự giải phóng của endorphin trên não bộ và làm giảm các triệu chứng đau
- Kích thích dòng chảy của năng lượng toàn bộ cơ thể và mang lại cảm giác cân bằng và bình tĩnh

n) (14) Reiki

Reiki (Linh khí)

Reiki bắt nguồn từ khái niệm năng lượng cơ thể của hàng trăm năm trước , là phương pháp nổi tiếng truyền năng lượng bằng tay. Đây là một từ Hán – Nhật có nghĩa là giúp hài hòa căng thẳng của tinh thần và cơ thể là một nét nghệ thuật của thời cổ đại. Nơi sử dụng phương pháp này rất đa dạng, có thể là bệnh viện và cơ sở hạ tầng quản lý.

Những người được điều trị bằng phương pháp reiki, thể hiện cảm xúc của bản thân rằng họ đang trải nghiệm hoàn toàn mới trên toàn bộ cơ thể

o) Massage ống bạch huyết

Massage ống bạch huyết được nhà sinh vật học Emil Vodder và phu nhân của ông sáng kiến vào năm 1933 và được giới thiệu tại đại hội CIDESCO tại Vienna vào năm 1957, hiện nay hiện đang được áp dụng trên nhiều quốc gia trên châu Âu. Về sau Dr Asdonk đã chứng minh được hiệu quả của nó thông qua trải nghiệm lâm sàn và đã xây dựng thành luận văn. Theo kết quả đó, phương pháp massage ống bạch huyeetd được cộng nhận là một trong các phương pháp điều trị vật lý được phê duyệt chính thức và xây dựng được hệ thống luận văn và lâm sàng một cách vững chắc. Trên lĩnh vực quản lý da, áp dụng cho các loại da có vấn đề như da kích ứng, mụn, dị ứng, eczema, da mao quản mở rộng, phù nề , sẹo.

Việc quan trọng cần chú ý khi massage ống bạch huyết là phải biết về hướng dòng chảu của ống bạch huyết trên cơ thể và phải massage trọng tâm từng phần trên cơ thể chủ yếu là nơi tập trung các hạch bạch huyết và cuối cùng phải xả ra bằng tim.

Ngoài ra cũng có nhiều loại kỹ thuật massage đa dạng khác như massage cho sản phụ, massage cho em bé, trị liệu màu sắc, trị liệu trang sức.

2. Chăm sóc sử dụng thiết bị làm đẹp

Là phương pháp chăm sóc với các loại thiết bị thẩm mĩ sử dụng nguyên lý ánh sáng và thiết bị liệu pháp áp lực, máy hút chân không, sóng siêu âm, sóng cao tần, sóng trung tần, sóng tần thấp, Endermologie được sử dụng toàn thân. Sử dụng đồng thời các thiết bị thẩm mĩ với liệu pháp bằng tay, tức phương phức vốn có dựa trên kỹ thuật bằng tay để có thể chăm sóc toàn thân một cách khoa học và thống nhất.

a) Sóng siêu âm

Sóng siêu âm với lượng tần số rung rất cao trên 17.00~20.000 Hz (20kHz: trên 20.000 tần số trong 1 giây) là sóng rung mà tai người không thể nghe thấy được. Loại sóng có thể nghe thấy mà con người có thể nhận diện được qua các giác quan của mình, tức âm thanh xuất hiện khi một vật thể chuyển động trước, sau với tốc độ nhanh, rung động đó vang lên và trải rộng ra giữa các phân tử không khí rồi truyền vào tai chúng ra, đó được gọi là sóng âm.

Trong các sóng âm loại sóng có tốc độ nhanh được gọi là sóng siêu âm, khi sử dụng loại sóng này trong thẩm mĩ da sẽ tạo nên những rung động rất nhỏ giữa các tế bào da và tổ chức cơ thể, sinh ra nhiệt và nặng lượng, thúc đẩy trao đổi chất.

① Sóng siêu âm thấp (Skin Scrubber)



Skin Scrubber

• Là phương phức Scrubber Probe Handle (Tay cầm dò Scrubber), thường được sử dụng với mục đích làm sạch (Cleansing), làm sạch sâu (Deep Cleansing)& Scaling.

• Trong 1 giây, năng lượng sóng siêu âm rung 28.000 lần giúp loại bỏ bã nhờn và chất thải bên trong lỗ chân lông và sát khuẩn bề mặt.

• Sóng siêu âm 28.000Hz va chạm với bước song của nước, khiến sóng nước trở nên mạnh hơn có tác dụng làm sạch, đồng thời mang đến hiệu quả rung của các năng lượng mạnh giúp tái tạo và nâng các tế bào da lên.

② Sóng siêu âm cao

Là phương thức điện cực đầu tròn, được sử dụng chủ yếu với mục đích nâng tế bào da (lifting) và bổ sung dinh dưỡng. Ngoài ra, còn được sử dụng với mục đích phân giải Cellulite nhờ hiệu quả tăng nhiệt khi tiến hành chăm sóc toàn thân.



Sóng siêu âm cao (phương thức đầu tròn)

③ Sóng hạ tần

Sóng hạ tần là loại điện lưu có tần số từ 1Hz đến 1.000Hz. Thông thường điện hạ tần do có độ lớn tần số thấp nên có đặc điểm khi sử dụng dễ dàng nhìn thấy cơ thả lỏng và co lại, cảm giác mạnh và sâu sắc, không mang đến cảm giác an toàn và sử dụng dòng điện giao dòng.

❖ Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ

- Kích thích và tạo năng lượng cho các cơ và dây thần kinh, làm giảm các chứng đau
- Tác động tích cực lên quá trình trao đổi chất, thúc đẩy loại bỏ các chất thải
- Nâng cao độ đàn hồi thông qua thả lỏng cơ
- Thúc đẩy tuần hoàn máu, phòng ngừa da thô ráp, giúp da mềm mượt

④ **Sóng trung tần**

Sóng trung tần là sóng sử dụng dòng điện giao dòng từ 1.00~10.000Hz với tần số nhận sức cản từ da thấp nhất, tạo cảm giác ổn định tuyệt đối.

Về đặc điểm, sóng trung tần với tần số cao hơn sóng hạ tần nên sức cản từ da thấp, không cảm thấy bất tiện hay đau do dòng điện, được sử dụng tích cực chăm chăm sóc làm phân giải mỡ và Cellulite khi tiến hành chăm sóc thể hình và cải thiện đau cơ. Bên cạnh dó, khi điều trị năng lượng tổn thất ít hơn so với sóng hạ tầng nên điện được truyền tốt hơn trong cơ thể và tổn hao điện ít.



Sóng trung tần

❖ **Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ**

① Mang lại hiệu quả vận động do thả lỏng hệ cơ và hệ thần kinh

② Nâng cao sức căng của mạch máu và các mô, nâng cao tuần hoàn bạch huyết và tĩnh mạch, giảm các chứng viêm và sưng.

③ Rất hiệu quả trong phân giải Cellulite và phân giải mỡ

④ Thông qua việc kích thích lên hệ thần kinh tự chủ, tăng lượng máu cục bộ và thúc đẩy trao đổi chất

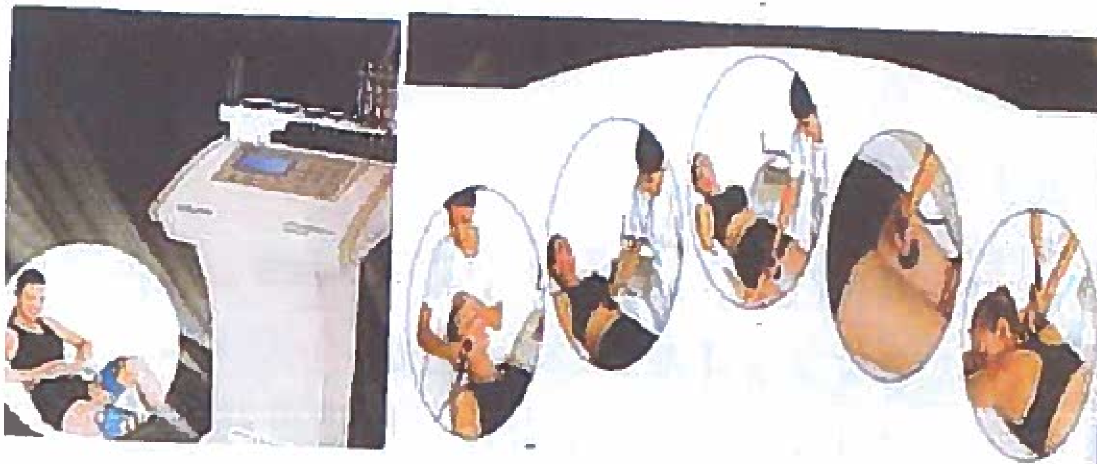
⑤ **Sóng cao tần**

Là dòng điện giao dòng có tần số cao trên 1.000.000 Hz

Khi tăng nguồn điện hoặc nguồn điện từ lên các mô, các phân tử cấu thành nên mô sẽ rung và ma sát vào nhau, chuyển hóa thành nguồn nhiệt nên sinh ra hiện tượng tỏa nhiệt. Dựa trên nguyên lý nguồn nhiệt tự sinh ra ở bên trong cơ thể, tác động tích cực lên cơ thể nên còn được gọi là máy trị liệu phát nhiệt thu nhiệt cho những phần nằm sâu bên trong. Thiết bị trị liệu Salon sử dụng sóng cao tầng như trên điển hình là hệ thống R.F, thiết bị thể hình toàn thân dùng để phân giải mỡ và chăm sóc da mặt sử dụng đa dạng các loại phụ kiện như đũa thủy tinh.

❖ **Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ**

- Mạch máu được mở rộng do nhiệt độ các mô tăng lên khiến lượng máu lưu thông cũng tăng lên, thúc đẩy tuần hoàn
- Hoạt động của tuyến nhờn tăng lên do hiệu ứng nhiệt, nếu áp dụng với loại da khô và da lão hóa mất nước sẽ giúp da trông sáng bóng
- Hiệu quả làm dịu da và giảm đau
- Hiệu quả sát khuẩn
- Thúc đẩy phân giải Cellulite, mỡ, tuần hoàn bạch huyết



Sóng cao tần hệ thống R.F

b) Endermoiogy

Ý nghĩa trong từ điển của từ Endermoiogy có nghĩa là 'điều trị các vấn đề của mô liên kết da'. Tức là phương pháp lặp đi lặp lại việc kéo rồi thả da ra nhờ áp lực âm thanh chân không, tác động về mặt vật lý lên da và phân giải mỡ. Phương pháp này giúp tháo bỏ ngưng kết và đuôi chất xơ quấn xung quanh tế bào mỡ và thúc đẩy tuần hoàn máu và bạch huyết.



Endermoiogy

❖ **Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ**

- Hiệu quả tuần hoàn máu, tuần hoàn bạch huyết
- Liệu pháp phù hoàng với lực hút mạnh
- Mát xa rung nhẹ nhàng và nhịp nhàng
- Hiệu quả mát xa Roll đa dạng
- Hiệu quả phân giải Cellulite
- Thúc đẩy trao đổi chất, tăng độ đàn hồi của da
- Hiệu quả đàn hồi vùng ngực và hông v.v

c) Máy hút chân không

Cho cốc thủy tinh có tác động của áp lực không khí hút bằng chân không tiếp xúc lên da để hút da, có hiệu quả nâng cao tuần hoàn máu và tuần hoàn bạch huyết của da, thúc đẩy bài biết chất thải và lưu thông máu.

❖ **Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ**

- Dễ loại bỏ chất thải nhờ thúc đẩy lưu thông bạch huyết
- Dịch bạch huyết thoát ra khỏi các mô giúp giảm phù nề
- Thúc đẩy tuần hoàn máu nhờ hút chân không
- Hiệu quả loại bỏ mỡ và phân giải Cellulite
- Thả lỏng cơ

d) Thiết bị rung Vibrater

Là thiết bị mát xa thúc đẩy tuần hoàn toàn thân nhờ rung, chủ yếu được sử dụng để quản lý thể hình, mang đến hiệu quả phân giải mỡ và vận động cơ. Ngoài ra,

các loại phụ kiện của máy rung cũng mang lại hiệu quả cho cơ thể tương tự như mát xa bằng tay.

❖ **Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ**

- Thả lỏng cơ, giảm đau cơ và thúc đẩy vận động cơ một cách trực tiếp
- Thúc đẩy tuần hoàn máu, nâng cao trao đổi chất
- Giúp thúc đẩy bài trừ chất thải, thúc đẩy tái tạo tế bào
- Hiệu quả phân giải mỡ

e) **Liệu pháp áp suất**

Là một liệu pháp áp lực, tạo áp lực thích hợp lên một vùng cơ thể, loại bỏ dịch thể ứ đọng giữa các tế bào, giúp tuần hoàn tĩnh mạch và bạch huyết. Khi đó, liệu pháp vật lý được tiến hành sẽ không quá sức đối với cơ thể và tác động từ hệ thần kinh ngoại biên, giúp thúc đẩy tuần hoàn máu.

❖ **Hiệu quả chăm sóc thẩm mĩ**

- Giảm đau cơ, hiệu quả vận động
- Thúc đẩy và cải thiện tuần hoàn máu
- Quản lý thể hình, phân giải mỡ
- Giảm chán chường, mất ngủ v.v

f) **Thiết bị sử dụng ánh sáng**

Cách chăm sóc sử dụng ánh sàng là cách chăm sóc toàn thân hoặc một phần cơ thể sử dụng ánh sáng có thể nhìn thấy, tia tử ngoại, tia hồng ngoại một phần của quang phổ điện từ. Cách chăm sóc sử dụng ánh sang không chỉ làm đẹp da nhờ cung cấp nhiệt cho mô toàn thân sử dụng tia hồng ngoại, hiệu quả làm rám nắng da sử dụng tia hồng ngoại và điều trị tổn thương da mà còn được sử dụng cả trong lĩnh vực y học.

① Tia hồng ngoại

Tia hồng ngoại là tia sóng điện từ có chiều dài bước sóng từ 770~220nm với ánh sáng màu đỏ không nhìn thấy được. Chiều dài bước sóng của tia hồng ngoại có thể dễ được hấp thụ vào phân tử cấu thành nên vật chất, do đó khiến các phân tử đó chuyển động mạnh mẽ. Những thiết bị sử dụng tia hồng ngoại như thế này làm nở rộng huyết quản nhờ tác dụng nhiệt, nâng cao tuần hoàn máu, thúc đẩy tuần hòa bạch huyết, bài tiết độc tố và chất thải, thúc đẩy hấp thụ các chất dinh dưỡng. Các thiết bị thẩm mĩ sử dụng tia hồng ngoại như máy điều trị béo phì bằng tia hồng ngoại tròn, Sauna hồng ngoại tròn, máy Mát xa hồng ngoại tròn, bạch huyết hồng ngoại v.v

② Tia tử ngoại

Tia tử ngoại, tia sáng có thể gây tổn hại lớn nhất lên cơ thể, là một phần tia sóng điện từ có chiều dài bước sóng từ 400~15nm, được chia thành bước sóng

dài (UVA), bước sóng vừa (UVB), bước sóng ngắn (UVC). Tia tử ngoại là tia hóa học có lực sát khuẩn mạnh, khi được hấp thụ vào da giúp duy trì sức khỏe của làn da, tăng sinh khí, là tia sáng cần thiết trong tạo Vitamin D và ngăn ngừa bệnh còi xương là các ảnh hưởng tích cực của tia tử ngoại. Ngoài ra những ảnh hưởng tiêu cực của tia từ ngoại như gây thương tổn cho mô và tế bào, thúc đẩy quá trình lão hóa, dẫn đến ung thư, do đó cần chú ý dò rỉ tia tử ngoại. Các thiết bị thẩm mĩ da sử dụng tia tử ngoại như máy khử trùng tia tử ngoại, máy tắm nắng, đèn tử ngoại.

g) Thiết bị sử dụng tia sáng có thể nhìn thấy được

Ánh sáng là phần mắt thường có thể nhìn thấy của sóng điện từ di chuyển mang nặng lượng và tần số khác nhau trong không gian. Thiết bị sử dụng tia sáng có thể nhìn thấy dùng hệ thống lọc màu sắc chiếu ra những tia sáng nhân tạo có bước sóng của tia khả thị từ 390~650mm. Do thiết bị ánh sáng được phát triển nhằm áp dụng liệu pháp màu sắc lên cơ thể nên thông thường cũng được goi là thiết bị liệu pháp màu sắc.

- **Thiết bị liệu pháp màu sắc**

Ánh sáng là nguồn năng lượng quan trọng nhất của con người, hiệu quả màu sắc mà ánh sáng mang lại rất đa dạng và được áp dụng trong rất nhiều lĩnh vực. Khởi nguồn của việc trị liệu sử dụng màu sắc có thể tìm thấy ở Trung Quốc và Ai Cập cổ đại, người Ai Cập cổ đại thờ tụng mặt trời như nguồn cội của năng lượng, đã sử dụng màu đỏ của nguồn năng lượng mặt trời để trị bệnh cũng như tín ngưỡng của cả dân tộc. Trải qua nhiều thế kỷ hiệu quả về ảnh hưởng của màu sắc tác động lên tâm lý, sinh lý của con người đã được làm sáng tỏ, những phương pháp sử dụng ánh sáng không những được sử dụng trong trị bệnh mà còn rất hữu dụng trong sinh hoạt hàng ngày.

Ngày nay, không chỉ trong lĩnh vực y học chữa bệnh sử dụng màu sắc mà trong cả lĩnh vực làm đẹp da liệu pháp màu sắc cũng được ứng dụng một cách đa dạng. Ưu điểm của liệu pháp màu sắc này là kết quả thực hiện thể hiện ngay và hoàn toàn không có tác dụng phụ. Có phương pháp trị liệu hằn dấu (mảnh) màu dính có đường kính 5~8mm lên kinh huyệt da hoặc bề mặt mà màu sắc có phản ứng và phương pháp sử dụng thiết bị liệu pháp màu sắc dùng để điều trị với hệ thống lọc màu sắc lọc màu và chiếu trong một thời gian nhất định phù hợp với vùng trị liệu trên cơ thể. Đây là liệu pháp sử dụng bước sóng của ánh sáng và nhiệt độ của màu sắc có trong các màu nên rất an toàn, không có nguy hiểm về nhiễm virus và vi khuẩn cũng như không có tác dụng phụ như việc dùng thuốc.

Thiết bị liệu pháp màu sắc được sử dụng với mục đích tác động tia sáng màu sắc thích hợp với từng triệu chứng của da như mụn, thương tích, phát ban, Eczema, da thiếu đàn hồi, Cellulite v.v nâng cao hiệu quả cải thiện thể hình và làn da.

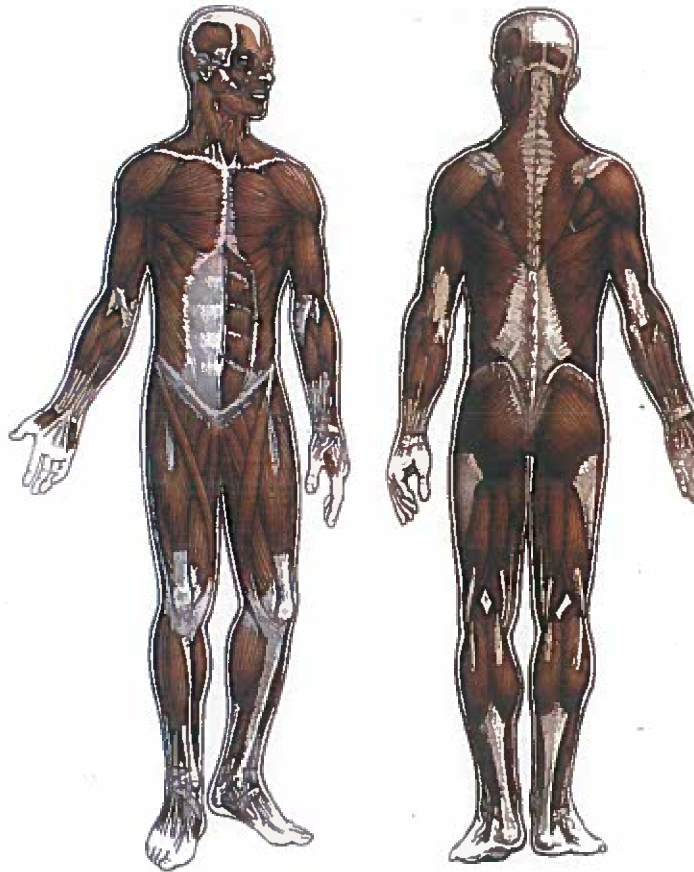
- **Màu sắc và hiệu quả được áp dụng trong liệu pháp màu sắc**

Màu sắc	Hiệu quả
Đỏ	Nâng cao tuần hoàn máu, thả lỏng các tổ chức cơ hoạt động và thúc đẩy tái tạo tế bào, cải thiện Cellulite, cải thiện mụn nhờn v.v
Cam	Thúc đẩy trao đổi chất, điều chỉnh chức năng tuyết nội tiết, thả lỏng căng thẳng thần kinh, chăm sóc da mẫn cảm dị ứng, da khô và có vấn đền, tác động tái tạo tế bào v.v
Vàng	Tăng cường chức năng hệ tiêu hóa, kích thích thần kinh, tác động thanh lọc cơ thể, thúc đẩy sinh sản các sơ liên kết, chăm sóc hồi phục sau phẫu thuật, phòng ngừa lão hóa thời kỳ đầu của da, quản lý giảm cân v.v
Xanh lá	Duy trì cân bằng cho cơ thể và ổn định thần kinh nhờ sinh ra năng lượng và khả năng thanh lọc, điều chỉnh chức năng bài tiết mỡ, quản lý sắc tố, phát ban, đốm, béo phì, mụn do căng thẳng thần kinh v.v
Xanh dương	Hiệu quả làm giảm nhiệt và chứng viêm, làm dịu các chứng sưng, quản lý chứng phình ra của mao mạch, chăm sóc mụn nhờn và viêm, thay đổi tâm trạng v.v
Tím	Quản lý tàn nhang, vết thâm, mụn nhiễm trùng, phình mao mạch, duy trì cân bằng trao đổi Na, K, điều chỉnh ham muốn ăn uống, quản lý giảm cân, Cellulite toàn thân, duy trì trạng thái da lý tưởng

Standard

3.Thực hành động tác Body massage

Body Massage cơ bản



Toàn bộ cơ mặt trước

Toàn bộ cơ mặt sau

Toàn bộ cơ trên cơ thể

Standard

Thứ tự massage

Mời khách nằm

Cánh tay- bụng, ngực-chân- bàn chân

Sau đó mời khách nằm úp

Toàn bộ chân sau - Lưng

Massage quản lý cánh tay

Chia dầu massage thành 3 điểm sau đó vuốt đều từ vai- cả cánh tay- bàn tay- từng ngón tay như hình vẽ.

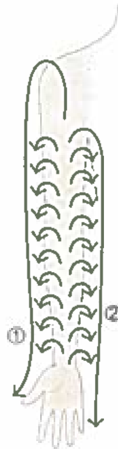


Massage Tay

1 tay nắm cổ tay của khách, tay còn lại vuốt từ bên trong sau đó đi ngược lại như hình vẽ



Chia tay làm đôi dùng 2 ngón cái 2 tay vuốt từ bên trong da ngoài sau đó vuốt lại cả tay 1 lượt như hình vẽ

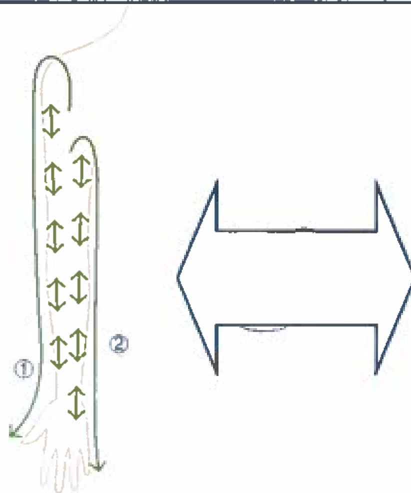




Massage Tay

Standard

Chia nửa tay rồi sử dụng ngón cái 2 tay kì 1 cách nhẹ nhàng từ phía cổ tay cho đến hết cánh tay, sau đó vuốt lại cả tay một lần.



Phần khớp ở phần cổ tay dùng 2 ngón cái xoa đều theo hình số 8 lực mạnh khi đi vào trong và nhẹ khi đi ra ngoài



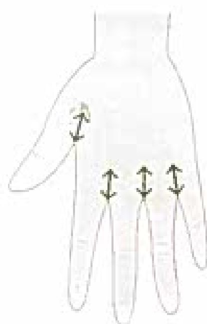
Massage Tay

Standard

Dùng 2 ngón tay cái vuốt ngược chiều nhau ở phần cổ tay cả 2 mặt



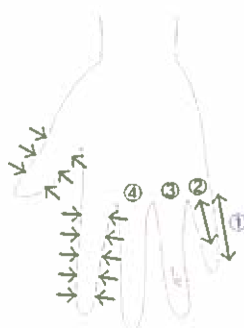
Xoa và ấn ở các điểm giữa các ngón tay(khớp ngón tay)



Massage Tay

Standard

Sử dụng ngón trỏ, ngón giữa, ngón cái từ phía trong, mặt bên cạnh và chính diện để kéo và massage , xoa bóp các khớp trên ngón tay



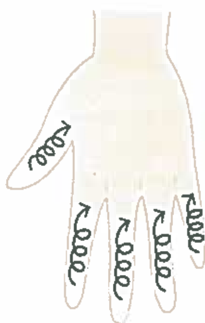
Vuốt toàn bộ bàn tay khách, sau đó dùng 2 ngón cái vuốt chéo hết mặt úp của



Massage Tay

Standard

1 tay giữ cổ tay khách tay còn lại dung ngón cái xoa theo hình xoán ốc từng ngón tay vào phía trong bàn tay đồng thời lực sẽ giảm dần .



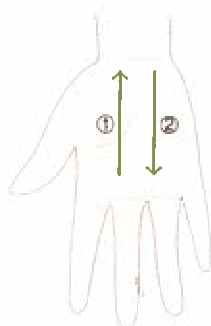
Vuốt ngang bàn tay của khách sau đó vuốt theo đường xương và rãnh xương



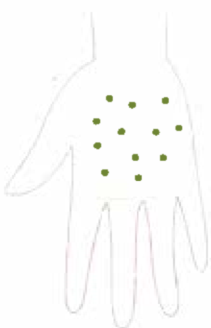
Massage Tay

Standard

Dùng ngón tay, dùng lực vuốt nhẹ nhàng vào lòng bàn tay của khách, sau đó đưa lên vuốt nhẹ nhàng bàn tay của khách.



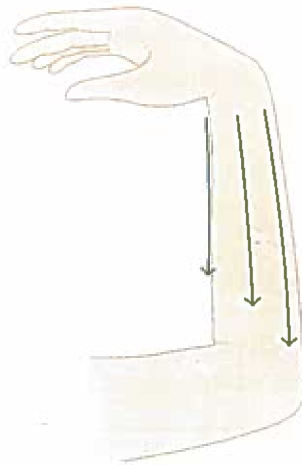
dùng các ngón tay gõ nhẹ nhàng vào lòng bàn tay của khách giống như động tác đánh đàn



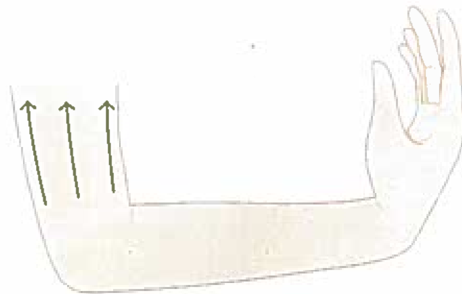
Massage Tay

Standard

Dựng tay của khách lên trên sau đó vuốt và xoa nhẹ 3 phần, mặt ngoài , mặt trong, và bên cạnh



Đặt tay của khách xuống dưới nằm xong xong với ngực sau đó 1 tay nắm phần củi chỏ 1 tay xoa hết bắp tay



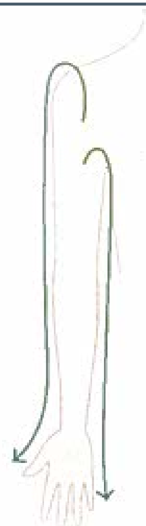
Massage Tay

Standard

Dùng 2 ngón cái xoa bóp bắp tay ngược nhau, sau nó vuốt nhẹ lại cả bắp tay



Dùng từng tay vuốt toàn bộ cánh tay của khách, phía bên ngoài và sau đó phía bên trong



Massage Tay

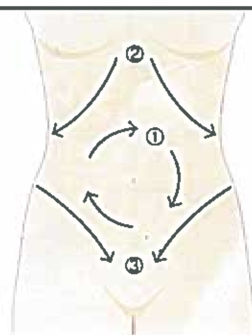
Standard

Vuốt toàn bộ cánh tay lại 1 lần nữa sau đó sử dụng 1 số động tác kết thúc như kéo 2 tay ngược lên trên, rũ tay…



Phần bụng

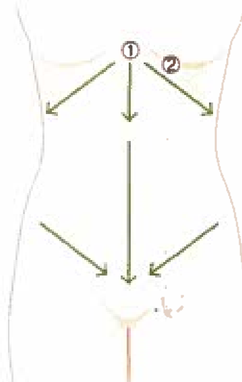
Nấy dầu bôi đều và lần lượt cả phần bụng theo chiều kim đồng hồ



Phần bụng

Standard

Dùng lòng 2 bàn tay vuốt nhẹ và cân đối 2 phía bụng rồi đi xuống, dùng ngón cái đi từ ức lõm ở dưới ngực đến hết vùng xương sườn, dùng đầu ngón tay vuốt từ hông xuống như hình vẽ



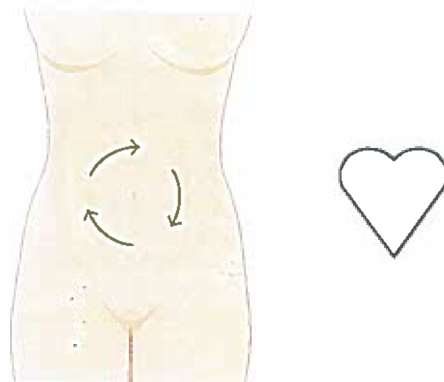
dùng 5 ngón tay cả 2 bàn tay xoa ngược chiều nhau đi xung quanh bụng theo chiều kim đồng hồ



Phần bụng

Standard

Dùng lực lòng bàn tay xoa đều bụng theo chiều kim đồng hồ như hình vẽ



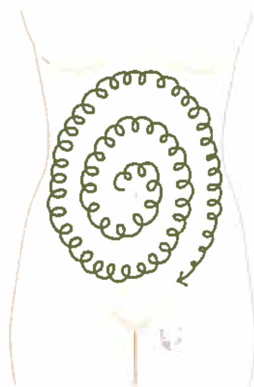
Dùng đầu ngón tay từ tâm bụng phía bên trong vẽ đường tròn ra phía ngoài theo chiều kim đồng hồ



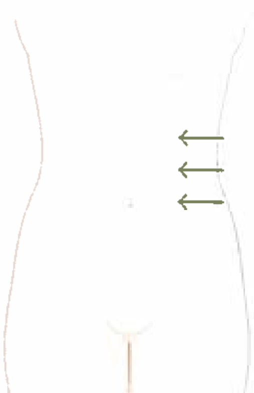
Phần bụng

Standard

Từ tâm bụng vẽ, xoa đều xoắn ốc từ trong ra ngoài theo chiều kim đồng hồ

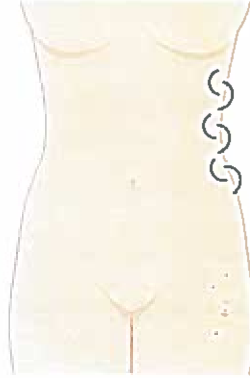


Dùng lòng 2 bàn tay thay phiên nhau vuốt từ phần dưới eo đi lên trên bụng như hình vẽ, làm đều cả 2 bên

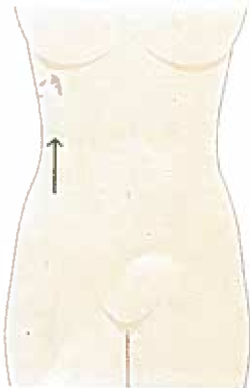


Phần bụng

Phía bên sườn phần đường eo, dùng 2 tay làm động tác nhào , vặn và xoắn, làm đều cả 2 bên



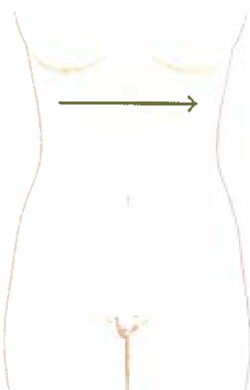
Dùng 2 lòng bàn tay thay phiên nhau vuốt từ dưới lên trên như hình vẽ



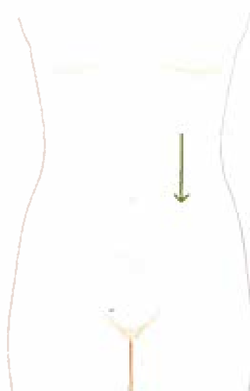
Phần bụng

Standard

Tiếp tục như vậy vuốt sang ngang



Tiếp tục vuốt nối liền như vậy từ trên xuống dưới như hình vẽ



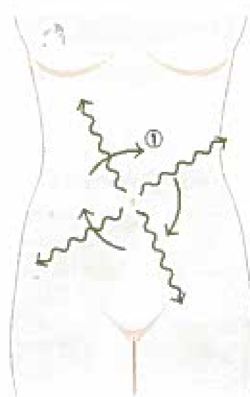
Phần bụng

Standard

Dùng đầu ngón tay của 2 bàn túm , bóp nhấc và thả xung quanh vùng bụng như hình vẽ



Xoa đều toàn bộ vùng bụng, rung , vuốt kéo 2 bên chụm lại , và làm 1 số động tác vuốt kết thúc

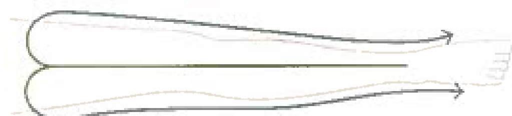


Phần bụng

Standard

Chân trước

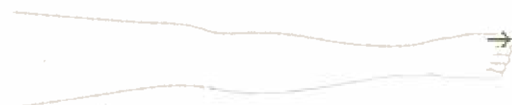
Chia dầu và bôi đều toàn chân, dung long bàn tay vuốt đều đến hết mu bàn chân và lòng bàn chân



Dùng toàn lòng bàn tay xoa vuốt, kéo mu và lòng bàn chân sau đó giữ và xoay cổ chân.



Dùng các ngón tay vuốt và kéo, xoa các khớp ngón chân



Mặt chân trước

Standard

dùng 2 ngón tay cái vuốt chéo hết phần mu bàn chân



sử dụng động tác xoa xoắn lò so từ các khóe chân đến cổ chân



Dùng 2 ngón tay cái ấn và đẩy ở từng vùng giữa 2 ngón chân



Mặt chân trước

Standard

Dùng ngón cái vuốt ngang mu bàn chân, dùng bốn ngón còn lại vặn xoắn mu bàn chân như hình vẽ



Dùng ngón cái hay ngón 3,4 xoa và xoay xung quanh xương mắt cá chân



Dùng tay vuốt theo hình bán nguyệt từ cổ chân lên hết chân

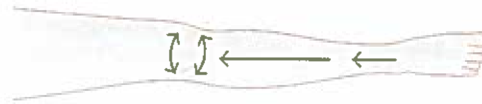




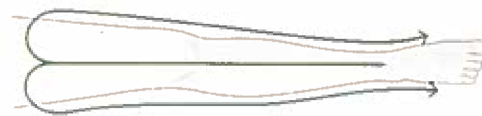
Mặt chân trước

Standard

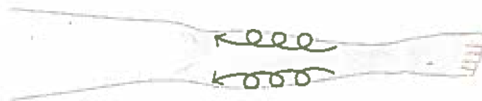
Dùng 2 ngón cái kề sát nhau xoa đều từ cổ chân lên đầu gối chân, xoa đều xung quanh khớp đầu gối sau đó kéo vuốt xuống toàn chân



Xoa hình trái tim hay bóp nhẹ nhàng nửa chân một từ cổ chân lên đến hết đùi



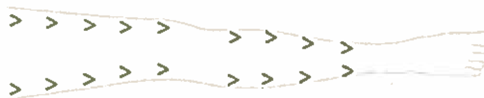
Dùng động tác hình xoắn ốc xoa đều phần bắp chân từ phía trong ra ngoài sau đó vuốt đều xuống toàn chân



Mặt chân trước

Standard

Gõ vỗ nhẹ toàn chân từ phía đùi xống hết chân



Dùng 2 lòng bàn tay vặn xoắn phần bắp đùi



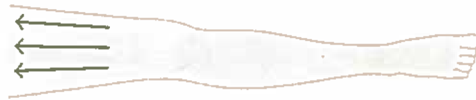
Dùng 2 lòng bàn tay vuốt và kéo nhào bắp đùi sau đó làm ngược lại



Mặt chân trước

Standard

Dùng lòng bàn tay hay nắm đấm vuốt từ dưới lên trên hết bắp đùi



Đấm vỗ tầm quất toàn chân sau đó vuốt lại toàn chân kết thúc



Mặt sau chân

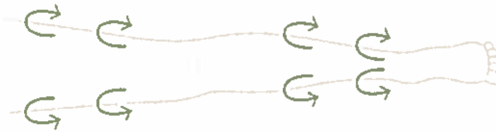
Bôi dầu và vuốt dài kín hết mặt sau chân



Phía sau chân

Standard

Chia chân ra làm 4 phần như hình vẽ sau đó xoa và vuốt đều



Dùng 2 ngón cái hay đầu ngón tay xếp kề nhau vuốt đều từ dưới lên trên theo hình bán nguyệt



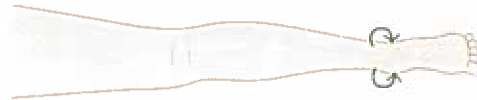
Dung ngón tay cái vuốt lên trên sau đó vuốt ôm toàn chân



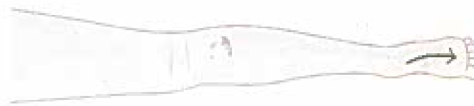
Phía sau chân

Standard

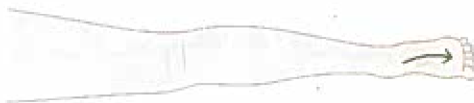
Để ngón tay cái cố định rồi dùng ngón 2,3,4 xoay tròn phần mắt cá chân



Dùng lòng bàn tay vuốt toàn bộ long bàn chân



Dùng nắm đấm vuốt lòng bàn chân sau đó đấm nhẹ vào giữa lòng bàn chân



Phía sau chân

Standard

Dùng ngón cái ấn nhẹ nhàng vào các huyệt trên lòng bàn chân



Dùng củi trỏ massage lòng bàn chân



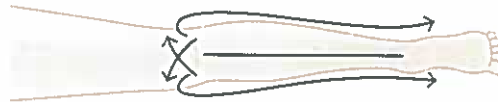
Dùng 2 ngón tay cái ấn và vốt kéo lên theo đường gân từ gót chân



Phía sau chân

Standard

Dùng 2 ngón tay cái ấn theo đường huyệt giữa bắp chân sau đó vuốt lại toàn bộ chân



Chia chân làm 2 phần sau đó dùng ngón tay cái xoa và vẽ tròn từ trong ra ngoài



Dùng lòng 2 bàn tay xoay xếp liền nhau như hình vẽ từ bắp chân lên đến bắp đùi



Phía sau chân

Standard

Dùng động tác nắm đấm đi từ dưới bắp đùi đi lên đến phần dưới mông



Dựng chân sau vuông góc lên 1 tay giữ 1 tay vuốt đều hết bắp chân

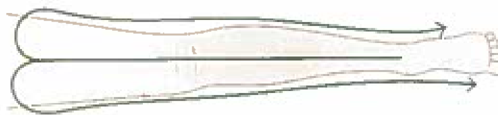


Phía sau chân

Dựng chân lên vuông góc và dùng tay bóp phần bắp chân



Đấm tầm quất và vỗ bóp phần bắp chân, bắp đùi sau đó vuốt lại toàn bộ chân

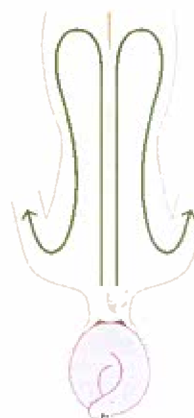


Phía sau chân

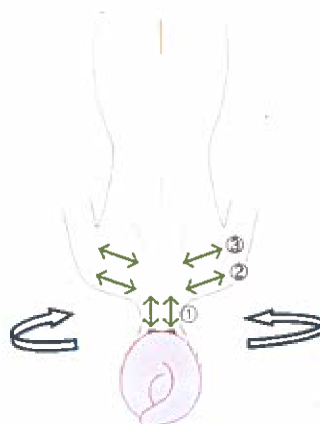
Standard

Quản lý lưng

Xoa dầu đều lên toàn lưng



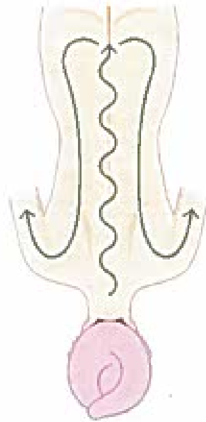
Xoa , bóp, vuốt phần trên vai cổ gáy



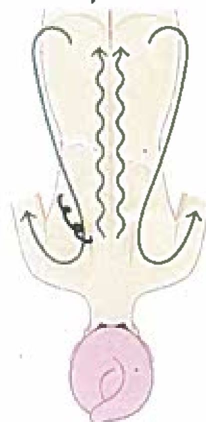
Phần lưng

Standard

Dùng lực đầu ngón tay đi hình chữ S từ gáy theo đường xương sống đến cuối xương cụt, sau đó vuốt lên qua đến hết bả vai



dùng lòng bàn tay vuốt đẩy theo 1 đường dài như đường rắn bò, sau đó vuốt xuống lại hết phần eo ôm xuống lưng rồi qua bả vai



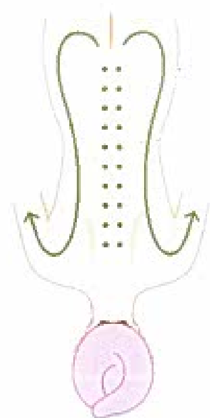
Phần lưng

Standard

Vuốt theo đường cơ và gân 2 bên xương sườn, sau đó vuốt ôm phần eo rồi qua bả vai



Dùng 2 ngón tay cái ấn các điểm huyệt 2 bên đường xương sống sau đó vuốt lại toàn bộ lưng



Phần lưng

Standard

Dùng 2 tay vuốt chồng lên thay thế nhau ở đường xương bả vai đến nách giải tỏa căng thẳng như hình vẽ



Sau đó vuốt ngược lại



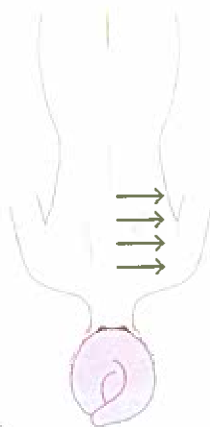
Phần lưng

Standard

Dùng ngón tay cái ấn sâu xuống đường rãnh xương bả vai sau đó dùng ngón 2,3,4,5 kéo phần xương bả vai



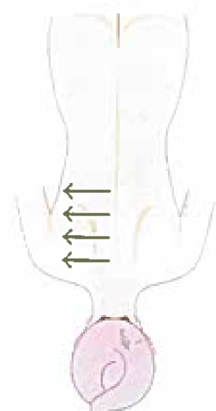
Dùng nắm đấm đi nhẹ nhàng ngang phần xương bả vai đến hết vai, lực giảm dần khi về vai



Phần lưng

Standard

Dùng nắm đấm đi nhẹ nhàng ngang phần xương bả vai đến hết vai, lực giảm dần khi về vai



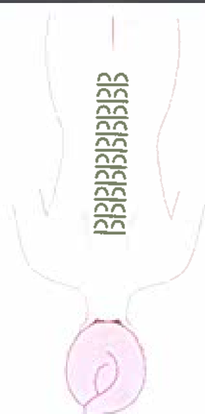
Vuốt lại toàn bộ lưng một lần



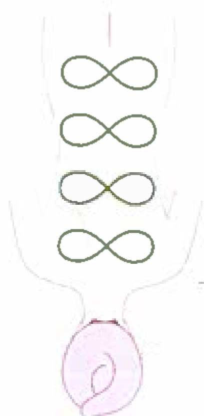
Phần lưng

Standard

Từ phần eo đến bả vai theo đường xương sống đi 2 tay chụm vào nhau hình vòm cung



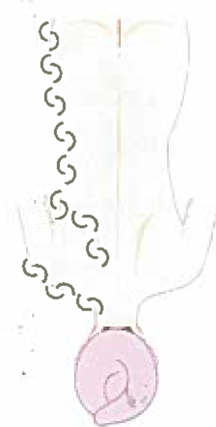
Dùng đầu ngón tay đi hình số 8 như hình vẽ



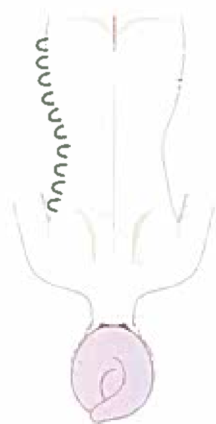
Phần lưng

Standard

Bóp nhào theo đường từ bờ eo đến xương bả vai và cánh vai như hình vẽ



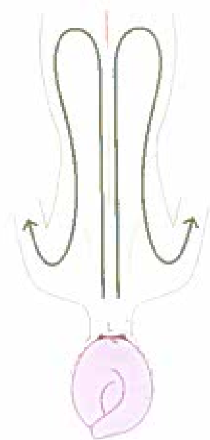
Vuốt kéo đường cạnh bờ eo



Phần lưng

Standard

Làm động tác kết thúc toàn lưng



Phần lưng



Phát hành in: ngày 15 tháng 6 năm 2017

Phát hành : ngày 16 tháng 6 năm 2017

Chuyên gia: Lê Ngọc Anh (0969.630.936)

Chủ Biên tập: Lê Thị Duyên

Đồng biên tập: Nhữ Thị Trang . Nguyễn Thị Vân Anh.

Người phát hành: Tống Ngọc Hoa

Đồng phát hành: Nhà xuất bản lao động

Nhà xuất bản trẻ

Viện Đào Tạo Thẩm Mỹ Standard

Điện thoại: Đội kinh doanh: 0936.259.366

Đội hỗ trợ: 0936.191.699

Website: http://sbgroup.com.vn/

Fanpage: https://www.facebook.com/sbacademygroup/

Mail: Wolfvampire33@gmail.com

Giá : 250.000 VND

